

• Ngatiyono • Dyan Putri Riswanti

# Mari Sehat Bergembira

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Untuk SD/MI Kelas IV

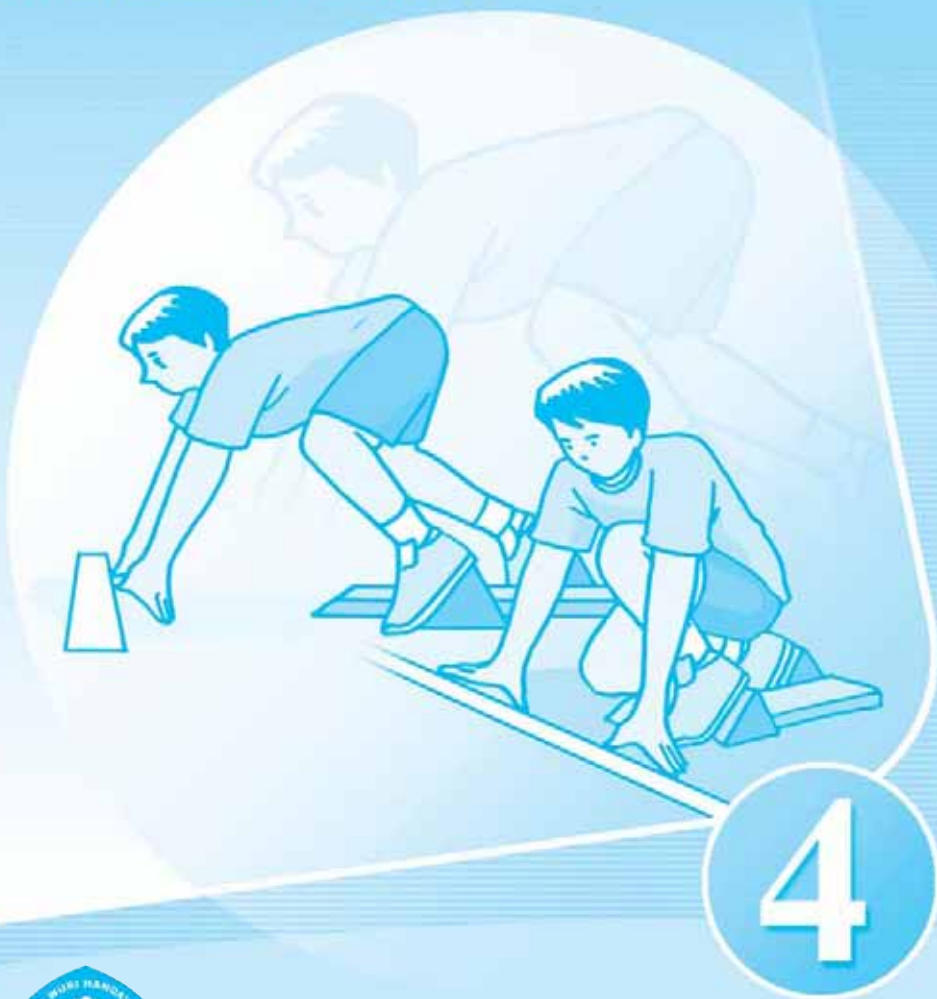


**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

• Ngatiyono • Dyan Putri Riswanti

# Mari Sehat Bergembira

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Untuk SD/MI Kelas IV



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.  
Dilindungi Undang-undang.

*Mari Sehat Bergembira 4*  
*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*  
Untuk Kelas IV SD/MI

Oleh:  
Ngatiyono  
Dyan Putri Riswanty

Editor:  
Maryanto  
Dewi Nuharini

Designer Sampul & Ilustrator  
Risa Ardiyanto

Ukuran Buku  
17,5 x 25 cm

372.8

NGA  
m

NGATIYONO

Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan /Ngatiyono, Dyan Putri Riswanty; editor, Maryanto, Dewi Nuharini; ilustrator, Risa Ardiyanto.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
vi, 144 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 132

Indeks

Untuk kelas IV SD/MI

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-067-2 (jil. 4o)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)

I. Judul

II. Dyan Putri Riswanty

III. Maryanto

IV. Dewi Nuharini

V. Risa Ardiyanto

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
Dari Penerbit CV Usaha Makmur

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

# KATA SAMBUTAN

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 69 Tahun 2009 tanggal 7 November 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis berhasil menyusun buku **Mari Sehat Bergembira**.

Buku ini akan menjadi teman belajar dan berlatihmu selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Buku ini disajikan secara menarik dan menyenangkan guna menimbulkan perasaan gembira selama proses pembelajaran. Pada awal bab disajikan cover bab dan kata-kata kunci. Cover bab merupakan deskripsi singkat yang berkaitan dengan isi dalam bab. Adapun kata-kata kunci merupakan inti pembahasan dalam bab tersebut.

Buku ini dilengkapi dengan uraian materi, aktivitas praktik dalam bentuk “Kamu Bisa”, diskusi, dan rangkuman. Pada setiap akhir bab terdapat evaluasi yang tujuannya untuk menguji pemahaman materi yang telah dipelajari. Selain menyajikan materi, buku ini juga dilengkapi dengan pengayaan materi dalam bentuk “Tahukah Kamu” yang tujuannya untuk mendorong anak agar ingin tahu lebih dalam tentang materi yang dipelajari.

Pada akhir buku diberikan evaluasi akhir yang tujuannya untuk menguji pemahaman siswa terhadap seluruh materi isi buku. Penyajian buku ini didukung dengan metode pendekatan pembelajaran kontekstual dan partisipatif. Dengan demikian akan menunjang proses pencapaian tujuan akhir pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yakni menciptakan generasi yang sehat, kuat, dan cerdas.

Namun di balik itu, kesempurnaan jauh dari kodrat manusia dan hasil-hasil karyanya. Untuk itu, penulis selalu terbuka terhadap saran dan kritik dari semua kalangan. Saran dan kritik tersebut akan menjadikan buku ini menjadi media terdepan pencipta generasi-generasi yang sehat, kuat, dan cerdas.

Akhirnya, selamat belajar dan berlatih semoga tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang sehat jiwa dan raga.

**Penulis**

# DAFTAR ISI

<b>Kata Sambutan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>v</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
<b>Bab 1 Aktivitas Permainan .....</b>	<b>3</b>
A. Kasti .....	5
B. Sepak Bola .....	10
C. Bola Voli .....	16
D. Atletik .....	22
Evaluasi .....	34
<b>Bab 2 Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>37</b>
A. Daya Tahan dan Kekuatan Otot .....	39
B. Kelentukan .....	46
Evaluasi .....	50
<b>Bab 3 Senam Lantai .....</b>	<b>53</b>
A. Senam Lantai tanpa Alat .....	55
B. Senam Lantai dengan Alat .....	61
Evaluasi .....	67
<b>Bab 4 Gerak Ritmik .....</b>	<b>71</b>
A. Gerak Ritmik dengan Irian Musik .....	73
B. Gerak Ritmik tanpa Irian Musik .....	76
C. Senam Kesegaran Jasmani .....	79
D. Memperbaiki Kesalahan Gerak dalam Senam Ritmik .....	85
Evaluasi .....	86
<b>Bab 5 Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>89</b>
A. Gerakan Meluncur .....	91
B. Gerakan Kaki .....	92
C. Gerakan Tangan .....	92
D. Cara Bernapas .....	92
E. Kombinasi Gerakan Kaki, Lengan, dan Pernapasan .....	93
F. Dasar-dasar Keselamatan di Air .....	93
Evaluasi .....	94

<b>Bab 6</b>	<b>Aktivitas Luar Sekolah</b> .....	97
	A. Berkemah .....	99
	B. Kegiatan dalam Berkemah .....	104
	C. Pola Hidup Sehat .....	109
	Evaluasi .....	110
<b>Bab 7</b>	<b>Budaya Hidup Sehat</b> .....	113
	A. Kebersihan Lingkungan Rumah.....	115
	B. Kebersihan Lingkungan Sekolah .....	117
	C. Penanganan Sampah .....	117
	D. Cara Menjaga Kebersihan terhadap Sumber Penularan Penyakit .....	118
	Evaluasi .....	124
	<b>Evaluasi Akhir</b> .....	127
	<b>Daftar Pustaka</b> .....	132
	<b>Glosarium</b> .....	133
	<b>Indeks</b> .....	135
	<b>Lampiran</b> .....	136

# Bab 1

## Aktivitas Permainan



Sumber: Dok. Penerbit.

Banyak aktivitas yang digemari anak-anak. Tahukah kamu aktivitas yang paling digemari anak-anak? Ya, tentu saja aktivitas bermain. Bentuk-bentuk permainan yang disukai anak sangat banyak. Ada permainan yang menggunakan alat atau tanpa alat. Misalnya, sepak bola menggunakan bola. Bentuk permainan apa saja yang kamu sukai? Teknik-teknik apa saja yang harus dikuasai?

Pada bab ini kamu akan diajak belajar, berlatih, dan bermain berbagai aktivitas permainan. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

### Tujuan Pembelajaran

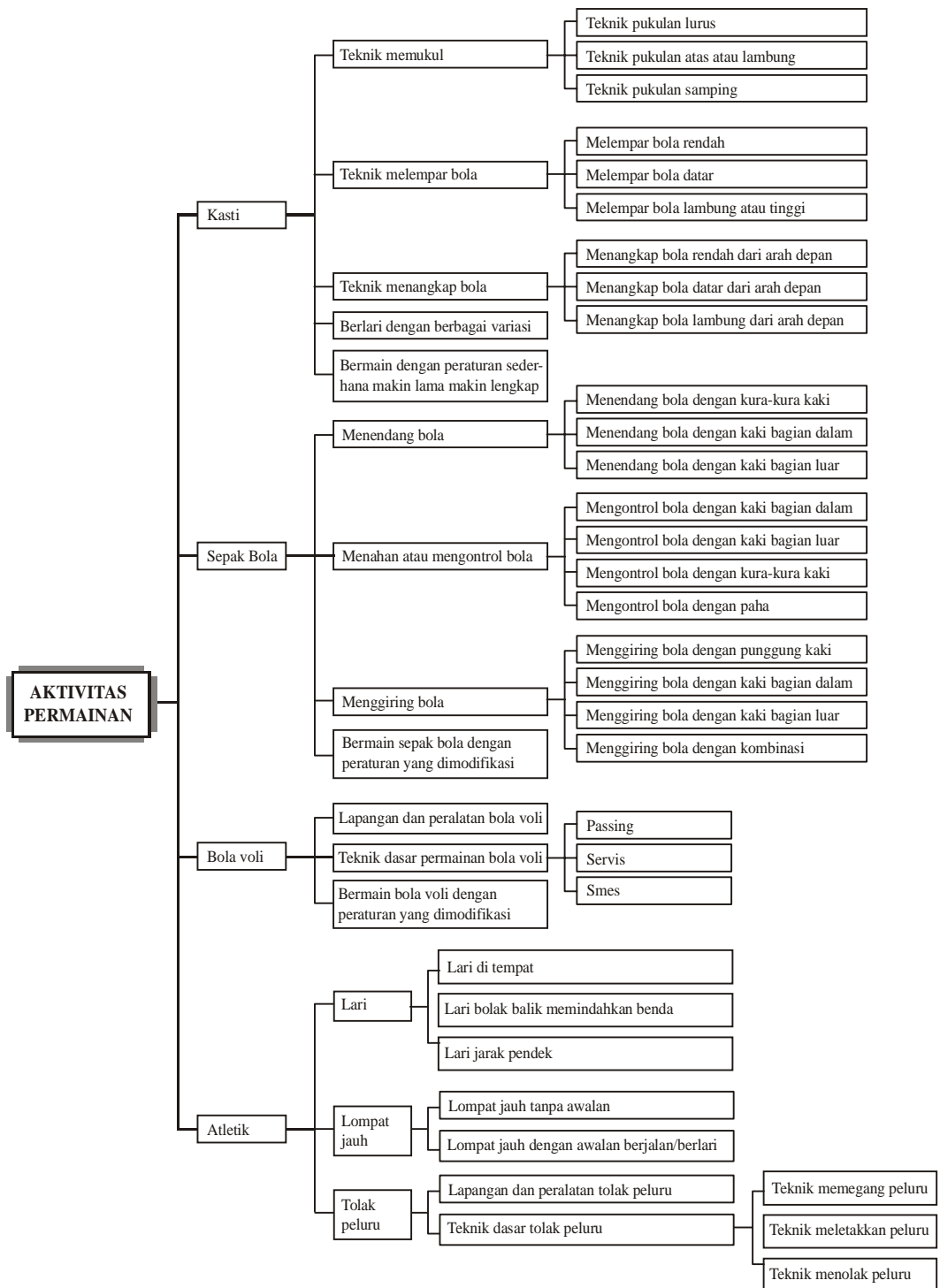
- ❖ Setelah mempelajari permainan dan olahraga bola kecil, kamu diharapkan dapat mempraktikkan berbagai teknik dasar olahraga bola kecil secara beregu maupun perorangan dengan baik dan benar.
- ❖ Setelah mempelajari permainan dan olahraga bola besar, kamu diharapkan dapat mempraktikkan berbagai teknik dasar olahraga bola besar secara beregu dengan baik dan benar.
- ❖ Setelah mempelajari atletik, kamu diharapkan dapat mempraktikkan berbagai teknik dasar olahraga atletik dengan baik dan benar.

### Kata-kata Kunci

- |                                                        |                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ❖ Stick, memukul, melempar, menangkap, lari.           | ❖ Lari, start, finis.                  |
| ❖ Bola, menggiring, menendang, menembak, menghentikan. | ❖ Awalan, tolakan, melayang, mendarat. |
| ❖ <i>Passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis.   | ❖ Gaya ortodoks, gaya O'brien.         |



## Peta Konsep



Anak-anak rata-rata menyukai permainan. Bentuk permainan anak bermacam-macam. Ada permainan bola kecil, permainan bola besar, ataupun permainan yang lain. Permainan tersebut dapat dilakukan secara perorangan atau beregu. Sebagian permainan mengandung unsur-unsur olahraga dan kebugaran.

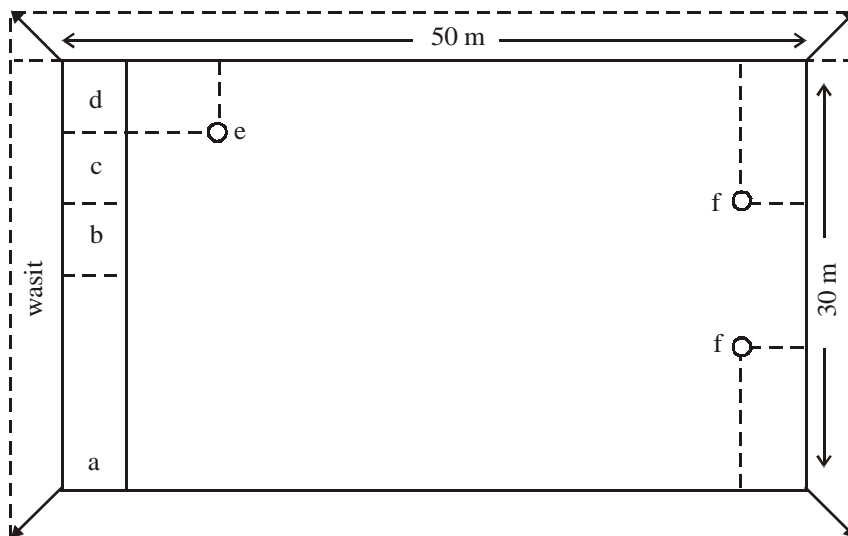
## A. Kasti

Kasti termasuk olahraga permainan. Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 12 orang.

### 1. Lapangan dan peralatan Permainan Kasti

Ukuran lapangan dan peralatan permainan kasti sebagai berikut.

#### a. Lapangan permainan kasti



Keterangan:

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| a. Ruang bebas     | d. Ruang jaga belakang |
| b. Ruang pelambung | e. Tiang pertolongan   |
| c. Ruang pemukul   | f. Tiang bebas         |

Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.1** Lapangan permainan kasti.

#### b. Peralatan permainan kasti

- 1) Kayu pemukul (bergaris tengah 5 cm dan panjang 50-60 cm).
- 2) Bola kecil (keliling 20 cm dan berat 60-70 gram).
- 3) Tiang hinggap tinggi 150 cm di atas tanah.
- 4) Patok tali.
- 5) Nomor dada berukuran 25 x 25 cm, berwarna putih.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.2** Bola dan stik kasti.

## 2. Teknik Dasar Permainan Kasti

### a. Teknik memukul

Memukul bola merupakan salah satu teknik dalam permainan kasti. Memukul bola dapat dilakukan dengan keras atau lemah. Hal itu bergantung pada tujuannya. Memukul bola bertujuan untuk merubah arah bola. Sebelum bola dipukul bola harus dilempar atau dilambungkan terlebih dahulu dari jarak tertentu. Mintalah temanmu untuk melempar bola.

Di dalam permainan kasti, ada beberapa teknik memukul bola, yaitu:

#### 1) Teknik pukulan lurus

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan menghadap pelambung. Stik pemukul dipegang dengan kuat dan posisi kaki agak terbuka. Sebelum memukul bola, mintalah pada pelambung agar bola yang datang lurus, mengarah ke dada, dan tidak terlalu cepat. Untuk menghasilkan pukulan yang keras, ayunkan tangan diikuti gerakan badan. Posisi kaki disesuaikan dengan gerakan tangan. Apabila tangan kanan memukul maka posisi kaki kiri di depan.



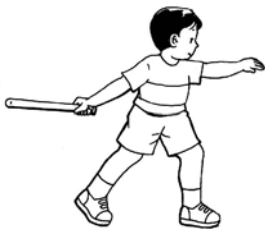
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.3** Teknik pukulan lurus.

#### 2) Teknik pukulan atas atau lambung

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan tegak dengan kedua kaki terbuka. Tangan yang memegang stik pemukul mengayun dari bawah ke atas. Pandangan agak ke atas mengarah bola yang akan dipukul. Tangan menggenggam stik pemukul dengan baik. Posisi kaki disesuaikan dengan gerakan tangan. Apabila tangan kanan memukul maka posisi kaki kiri di depan.



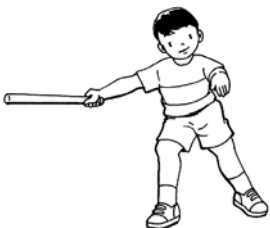
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.4** Teknik pukulan atas.

#### 3) Teknik pukulan samping

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan agak miring atau menyamping. Kedua kaki terbuka sama seperti pada pukulan atas. Misalnya, memukul dengan tangan kanan, posisi kaki kanan berada di depan. Kemudian, bola dipukul sekuatnya dengan arah menyamping.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.5** Teknik pukulan samping.

### b. Teknik melempar bola

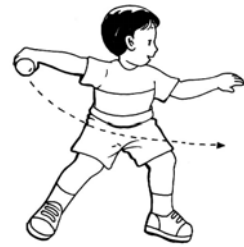
Melempar bola termasuk teknik dalam permainan kasti. Melempar bola disesuaikan dengan arah dan kecepatan tertentu. Lemparan bola diberikan pada pemukul dan untuk mematikan lawan. Latihan melempar bola dapat dilakukan secara individu atau berpasangan.

Dalam permainan kasti, ada beberapa cara melempar bola, yaitu:

1) Teknik melempar bola rendah

Cara melakukannya sebagai berikut.

Bola dipegang dengan tangan kanan atau kiri. Ayunkan tangan yang memegang bola, dari belakang ke depan sambil melepaskan bola. Posisi badan tegak dan pandangan lurus ke depan. Posisi kaki disesuaikan dengan tangan yang memegang bola. Apabila tangan kanan yang melempar, posisi kaki kiri berada di depan. Tujuannya agar bola mengarah yang dituju dengan sempurna.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.6** Teknik melempar bola rendah.

2) Teknik melempar bola datar

Cara melakukannya sebagai berikut.

Tangan yang memegang bola berada di samping pinggang. Posisi telapak tangan yang memegang bola menghadap ke depan. Posisi kaki terbuka dan badan agak miring. Bola dilemparkan lurus ke arah yang dituju.



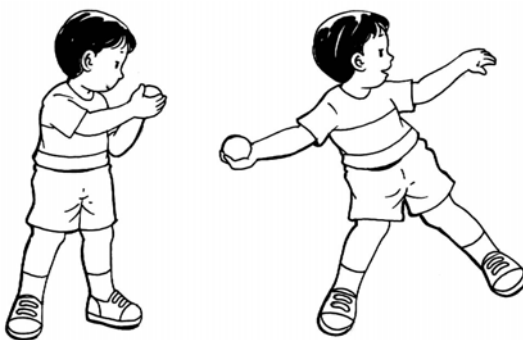
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.7** Teknik melempar bola datar.

3) Teknik melempar bola lambung atau tinggi

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi tangan yang memegang bola berada di samping kepala dan ditekuk menghadap ke depan. Ayunkan tangan yang memegang bola dari arah belakang kepala. Lepaskan bola dari tangan lurus ke depan. Posisi kaki disesuaikan dengan tangan yang melempar. Tujuannya agar mendapat lemparan yang sempurna.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.8** Teknik melempar bola lambung.

c. Teknik menangkap bola

Selain memukul bola dan melempar bola, teknik lain dalam permainan kasti adalah menangkap bola. Bola yang datang dari arah tertentu mempunyai kecepatan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, teknik menangkap bola perlu dikuasai.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.9** Teknik menangkap bola rendah dari arah depan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.10** Teknik menangkap bola datar dari arah depan.

### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Bentuklah dua kelompok/regu. Setiap regu terdiri atas 12 orang. Bersama kelompokmu, praktikkan permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. Lakukan kerja sama tim yang baik. Gunakan teknik-teknik yang benar dan terapkan peraturan permainan yang berlaku.

Beberapa teknik menangkap bola dalam permainan kasti, yaitu:

#### 1) Menangkap bola rendah dari arah depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan agak membungkuk. Kedua kaki terbuka sejajar. Adapun kedua tangan menggantung berada di depan kaki. Pandangan lurus ke depan. Usahakan setiap tangkapan bola menggunakan kedua tangan.

#### 2) Menangkap bola datar dari arah depan

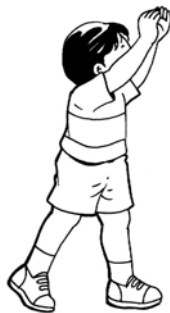
Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan tegak dengan kedua kaki agak terbuka. Kedua tangan dilipat, dengan posisi telapak tangan di depan dada. Pandangan tetap ke depan. Biasakan menangkap bola dengan kedua tangan.

#### 3) Menangkap bola lambung dari arah depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

Posisi badan tegak dengan kedua kaki terbuka. Pandangan lurus ke depan. Pada waktu bola datang, segera ditangkap dengan kedua tangan. Pandangan ke arah bola. Posisi kedua tangan pada waktu menangkap bola berada di depan muka agak ke atas.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.11** Teknik menangkap bola lambung dari arah depan.

#### d. Mematikan lawan dengan bola

Dalam permainan kasti, setiap regu penjaga harus mampu mematikan regu pemukul. Cara mematikan regu pemukul yaitu:

- 1) Mematikan lawan dengan cara melempar pelari.
- 2) Menangkap langsung bola yang dipukul.
- 3) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosong.

#### e. Menghindar dari lemparan lawan

Regu pemukul dalam permainan kasti harus mampu menghindari dari lemparan lawan. Cara menghindari dari lemparan lawan dengan cara berlari.

Berlari dengan berbagai variasi yaitu:

- 1) Berbagai teknik berlari harus dikuasai saat bermain.
- 2) Bila bola ke arah timur maka kita berlari ke arah barat.
- 3) Ketika dikejar oleh penjaga lapangan maka kita berlari dengan cara berkelok-kelok, loncat ke atas saat dilempar, atau menjatuhkan diri.

Keberhasilan permainan kasti ditentukan oleh cara menyelamatkan diri dari lemparan bola. Berbagai teknik berlari harus dikuasai saat bermain. Dengan cara demikian, regu pemukul terhindar dari lemparan bola.

*f. Bermain dengan peraturan sederhana makin lama makin lengkap*

Setiap regu pada permainan kasti terdiri atas 12 orang. Satu regu sebagai regu pemukul dan regu yang lain sebagai penjaga. Lama permainan kasti adalah 2 x 30 menit dan diselingi waktu istirahat selama 10 menit.

Sebelum melakukan permainan kasti diadakan pengundian. Tujuan pengundian untuk menentukan regu pemukul dan regu penjaga. Setiap pemukul mempunyai kesempatan memukul bola satu kali, kecuali untuk pemukul terakhir. Pemukul terakhir mempunyai kesempatan memukul bola tiga kali. Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukulan. Selain itu, saat dipukul bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh di ruang bebas. Setelah memukul, stik pemukul diletakkan di ruang pemukul. Jika stik pemukul berada di luar ruang pemukul, maka pemain dinyatakan keluar dari permainan.

Regu penjaga bertugas menangkap bola dari hasil pukulan. Bola ditangkap dan dilemparkan kepada pemukul guna mematikan lawan. Regu penjaga juga bertugas membakar ruang bebas. Caranya dengan menyentuh bola di ruang tunggu.

1) Pemenang dalam permainan kasti

Pemenang permainan kasti ditentukan oleh banyaknya nilai yang dikumpulkan. Regu pemukul akan mendapat nilai jika mampu melewati ketiga perhentian sampai kembali ke ruang tunggu. Adapun regu penjaga akan mendapat nilai jika mampu menangkap langsung bola yang dipukul.

2) Pergantian tempat

Hal-hal yang menyebabkan terjadinya pergantian tempat sebagai berikut.

- a) Regu penjaga berhasil melempar bola ke pemukul.

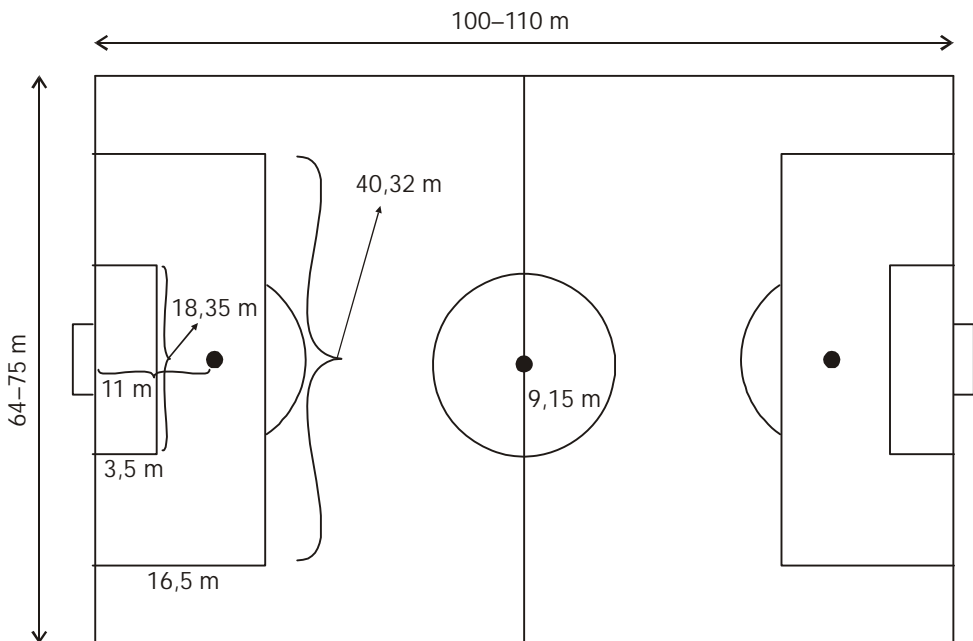
- b) Regu penjaga berhasil menangkap bola tiga kali berturut-turut.
- c) Pemukul melepaskan stik pemukul pada saat memukul.
- d) Anggota regu pemukul memasuki ruang bebas dari garis belakang.
- e) Anggota regu pemukul keluar dari batas lapangan.
- f) Anggota regu pemukul keluar dari ruang bebas.

## B. Sepak Bola

Sepak bola termasuk salah satu permainan bola besar. Sepak bola merupakan olahraga yang paling akbar di dunia. Setiap kejuaraan sepak bola akan mengundang banyak penonton. Jumlah penonton sepak bola paling banyak dibandingkan penonton olahraga lainnya. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu. Tiap regu terdiri atas 11 orang. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Di samping memasukkan bola, tiap regu juga harus mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola.

### 1. Lapangan dan Peralatan Sepak Bola

#### a. Lapangan sepak bola



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.12** Lapangan sepak bola.

Ukuran lapangan sepak bola, yaitu:

- 1) Panjang: 100–110 m
- 2) Lebar: 64–75 m
- 3) Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 m
- 4) Luas daerah gawang:  $18,35 \times 5,5$  m
- 5) Luas daerah tendangan hukuman:  $40,32 \times 16,5$  m
- 6) Jarak titik tendangan hukuman (penalti) dari tiang gawang: 11 m
- 7) Tinggi gawang: 2,44 m
- 8) Lebar gawang: 7,32 m

*b. Peralatan sepak bola*

- 1) Bahan bola: kulit atau bahan sejenisnya
- 2) Bentuk bola: bulat
- 3) Berat bola: 396 – 453 gram
- 4) Keliling lingkaran bola: 68 – 71 cm



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.13** Bola

## 2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar permainan sepak bola meliputi menendang, menahan atau mengontrol, dan menggiring bola.

*a. Menendang bola*

- 1) Menendang bola dengan bagian kura-kura (punggung kaki)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Kaki tumpu di sebelah bola.
- b) Berat badan pada kaki tumpu.
- c) Pandangan ke arah bola.
- d) Kaki untuk menendang diayunkan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.14** Teknik menendang bola dengan bagian kura-kura kaki.

### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Darimanakah sepak bola berasal? Sepak bola diperkirakan lahir pada 1862 di Inggris. Pada 1863 di Inggris didirikan sebuah badan yang disebut Football Association (FA). Pada 1871 di Inggris dimulai turnamen sepak bola pertama di dunia, yaitu (FA) Cup.



2) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Kaki tumpu berada di sebelah bola.
- Berat badan berada di kaki tumpu.
- Pandangan ke arah bola.
- Kaki untuk menendang diayunkan ke arah tujuan bola.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.15** Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

3) Menendang bola dengan kaki sebelah luar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Kaki tumpu berada sedikit agak jauh dari bola.
- Kaki untuk menendang tidak di tengah-tengah tetapi di samping.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.16** Teknik menendang bola dengan kaki sebelah luar.

*b. Menahan atau mengontrol bola*

Menahan bola diperlukan untuk menghentikan bola yang sedang melaju.

1) Mengontrol bola dengan kaki sebelah dalam

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Ujung kaki mengontrol membentuk siku-siku terhadap kaki tumpu.
- Bola disentuh ketika hendak memantul kembali ke udara dengan kaki sebelah dalam.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.17** Teknik mengontrol bola dengan kaki sebelah dalam.

2) Mengontrol bola dengan kaki sebelah luar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Kaki penumpu menghadap ke arah datangnya bola dan diletakkan di belakang.
- b) Dengan ditekuk pada lutut, putarlah pergelangan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola ke dalam.
- c) Kaki bagian luar menghadap ke arah datangnya bola.
- d) Ketika bola menyentuh kaki, tariklah kaki ke belakang dan hentikan di samping kaki penumpu.

3) Mengontrol bola dengan kura-kura kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berat badan di atas kaki tumpu dan mempunyai keseimbangan.
- b) Posisi kaki tergantung dari jauh dekatnya bola.
- c) Pandangan mengarah bola.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.18** Teknik mengontrol bola dengan kaki sebelah luar.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.19** Teknik mengontrol bola dengan kura-kura kaki.

4) Mengontrol bola dengan paha

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Posisi kaki sedikit ditekuk pada lutut.
- b) Pada waktu bola mengenai paha, gerakkan paha mengikuti jalannya bola, sehingga bola tidak mental. Namun, bola jatuh ke tanah dalam jarak permainan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.20** Teknik mengontrol bola dengan paha.

c. *Menggiring bola*

Beberapa teknik menggiring bola sebagai berikut.

1) Menggiring bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdirilah rileks, punggung kaki menyentuh bola.
- b) Posisi ujung kaki menghadap ke tanah.
- c) Berlarilah dengan langkah pendek-pendek dengan bola berada dalam penguasaan.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya sebagai berikut.

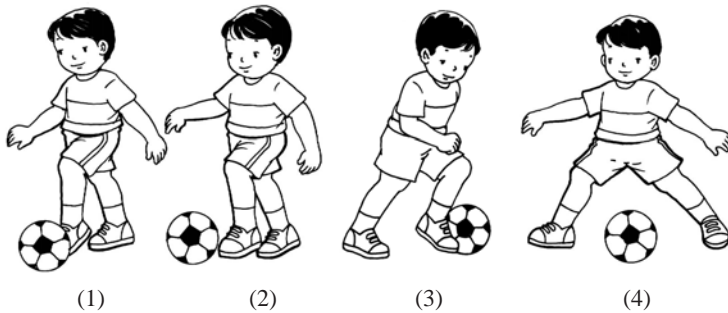
- a) Berdirilah rileks, letakkan bola di antara kaki penumpu.
- b) Dorong bola secara perlahan-lahan dengan satu kaki ke depan sambil berlari.
- c) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola bukan kaki penumpu.
- d) Kaki diputar ke arah luar sehingga bola bergulir di atas tanah dan selalu dekat dengan kaki.

3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdirilah rileks, berat badan terpusat pada kaki tumpu.
- b) Dorong bola perlahan-lahan dengan kaki yang bukan digunakan untuk penumpu.

- c) Putar pergelangan kaki ke dalam sehingga perkenaan bola pada kaki bagian luar. Bola bergulir ke depan di atas tanah dan selalu dalam penguasaan.
  - d) Teknik menggiring bola dilakukan dengan berlari.
- 4) Menggiring bola dengan menggunakan kombinasi kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.21** Berbagai teknik menggiring bola. (1) Menggiring bola dengan punggung kaki, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, (4) Menggiring bola dengan kombinasi kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

### 3. Peraturan Permainan Sepak Bola

Peraturan permainan sepak bola sudah ditetapkan oleh FIFA. Setiap pemain harus mematuhi peraturan yang telah ditetapkan. Keputusan tertinggi dalam permainan sepak bola terletak di tangan wasit yang memimpin pertandingan.

Wasit mempunyai wewenang penuh untuk memutuskan jalannya pertandingan. Jumlah wasit dalam pertandingan 1 orang dan dibantu 2 orang hakim garis. Lama permainan sepak bola 2 x 45 menit dan ditambah istirahat selama 15 menit. Jika sampai batas waktu, keadaan tetap imbang diadakan perpanjangan waktu. Lama perpanjangan waktu 2 x 15 menit. Jika kedudukan sama kuat maka diadakan adu pinalti.

Para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan selama permainan.

### 4. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi

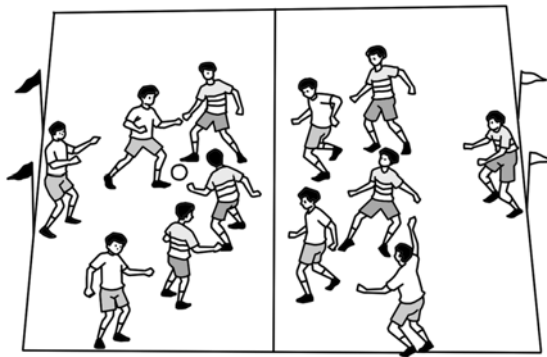
Bermain sepak bola secara sederhana dapat dilakukan dengan memodifikasi peraturan. Bermain seperti itu dapat digunakan untuk melatih kerja sama, penempatan pemain, dan menghargai lawan. Jagalah keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan permainan. Usahakan dalam bermain jangan mencederai lawan. Misalnya menendang bola sekeras-kerasnya ke tubuh lawan. Coba praktikkan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi bersama teman-temanmu.

### Kamu Bisa

#### (Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Bentuklah 2 regu. Tiap regu terdiri atas 5 orang. Coba kamu mainkan permainan sepak bola di lapangan kecil dengan peraturan yang dimodifikasi. Taatilah peraturan sewaktu bermain. Gunakan teknik-teknik dasar permainan sepak bola. Lakukan kerjasama tim dan berusahalah menghargai teman sewaktu bertanding.

- Buatlah dua tim. Tiap tim terdiri atas 6 orang. Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada bidang lapangan lawan dan 2 pemain bertahan dan seorang kiper pada bidang lapangan sendiri.
- Setiap tim berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- Pemain bertahan dan penyerang lawan hanya boleh bergerak di bidang yang ditempatinya.
- Jika pemain bertahan dapat merebut bola, segera mengoper bolanya pada rekannya yang ada di bidang lawan.
- Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- Waktu permainan + 5-10 menit.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.22** Permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

## C. Bola Voli

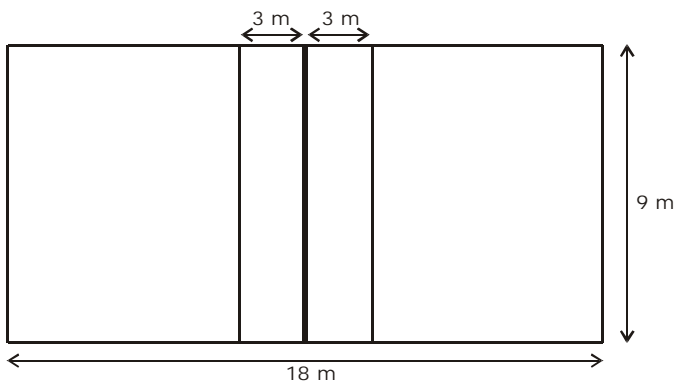
Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia (selain bulu tangkis, sepak bola, dan basket). Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri atas 6 orang pemain. Tim dinyatakan sebagai pemenang jika mencapai nilai 25 terlebih dahulu. Permainan bola voli menggunakan sistem *rally point*. Apabila kedua tim sama-sama mendapat nilai 24 - 24 dinyatakan *deuce*. Penyelesaiannya dengan mencari selisih dua angka. Permainan bola voli dipimpin oleh dua orang wasit dan dibantu 4 orang penjaga garis.

Dalam permainan bola voli pada angka 8 dan 16 terjadi TTO (*Technique Time Out*). Pada saat TTO kedua tim dipersilahkan untuk istirahat sebentar. Adapun *time out* yang diminta oleh seorang pelatih tidak melebihi 3 x dalam 1 set.

## 1. Lapangan dan Peralatan Permainan Bola Voli

### a. Lapangan bola voli

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.23** Lapangan bola voli.

- 1) Bentuk lapangan: empat persegi panjang.
- 2) Panjang lapangan: 18 m.
- 3) Lebar lapangan: 9 m.
- 4) Lebar daerah bebas di sekeliling lapangan: 3 m.
- 5) Tinggi penghalang dari permukaan lapangan permainan: 7 m.

### b. Peralatan permainan bola voli

- 1) Tinggi net putra: 2,43 meter.
- 2) Tinggi net putri: 2,24 meter.
- 3) Bola yang digunakan.
  - Bahan bola: kulit lunak, lentur, dan sintetis.
  - Keliling bola: 65,67 cm.
  - Berat bola: 200-280 gram.

## 3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Sebelum mengenal teknik dasar bola voli, kamu harus memahami pengenalan bola voli terlebih dahulu. Beberapa pengenalan bola voli, yaitu:

### a. Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan kedua tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki agak tertekuk sambil membawa bola.
- 2) Pantulkan bola ke lantai dengan dua tangan lalu ditangkap kembali.
- 3) Lakukan secara berulang-ulang.

### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Bola voli diperkenalkan pertama kali pada 1895 oleh William C Morgan dari Amerika Serikat. Pada awalnya, permainan ini dinamakan *minonette*. Atas saran dokter A.T Halsted, nama tersebut kemudian diubah menjadi *volley ball* (bola voli).



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.24** Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan kedua tangan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.25**

Melempar-lemparkan bola ke atas dengan kedua tangan.

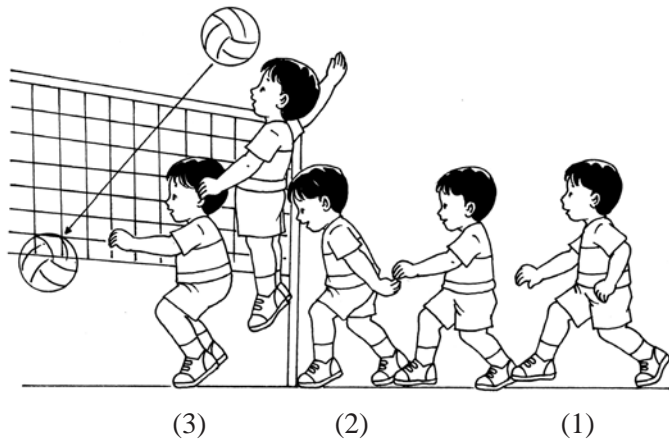


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.26**

Memukul bola ke lantai dengan telapak tangan terbuka.

- b. *Melempar-lemparkan bola ke atas dengan kedua tangan*  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - 1) Berdiri sambil memegang bola.
  - 2) Bola dilambungkan ke atas kemudian ditangkap lagi.
  - 3) Lakukan secara berulang-ulang.
- c. *Memukul bola dengan telapak tangan terbuka ke lantai*  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - 1) Bola dibawa dengan dua tangan.
  - 2) Bola dipukul ke lantai dengan satu tangan terbuka.
  - 3) Lakukan secara berulang-ulang.
- d. *Memukul bola melewati net dengan tangan terbuka*  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - 1) Sikap awal  
Berdiri menghadap ke net pandangan ke arah bola.
  - 2) Gerakan  
Melangkah ke depan dengan kedua kaki tertekuk. Ayunkan kedua tangan ke atas dan kaki ditolakkan ke atas hingga lurus. Pukullah bola pada badan atas dengan sekeras-kerasnya.
  - 3) Gerak lanjutan  
Mendarat dengan dua kaki dan kedua lutut mengeper.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.27** Memukul bola melewati net dengan tangan terbuka.

Jika pengenalan bola voli telah dipahami dan dikuasai, maka dilanjutkan ke teknik dasar bola voli.

Teknik dasar dalam bola voli meliputi *passing*, servis, dan smes.

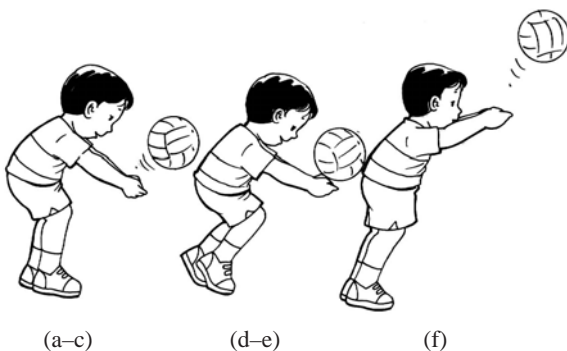
## a. *Passing*

### 1) *Passing* bawah

*Passing* bawah merupakan dasar dari permainan bola voli. Manfaat *passing* bawah antara lain menerima servis, menahan smes, dan memantulkan bola.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing* bawah, yaitu:

- a) Kedua lutut ditekuk.
- b) Badan condong ke depan.
- c) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu).
- d) Persentuhan bola pada pergelangan tangan.
- e) Pandangan mata ke depan.
- f) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.28** Teknik melakukan *passing* bawah.

### 2) *Passing* atas

*Passing* atas dilakukan di atas kepala dengan jari-jari tangan. *Passing* atas berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan smes, dan mengembalikan bola. *Passing* atas harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan.

Cara melakukan *passing* atas sebagai berikut.

#### a) Sikap awal

Siswa berpasangan saling menghadap dengan jarak yang cukup.

Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan, lutut agak ditekuk.

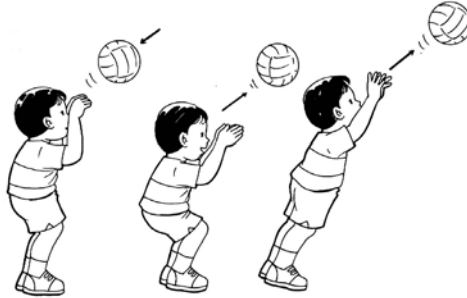
Kedua tangan dengan siku dibengkokkan berada di muka dahi, jari-jari dan telapak tangan membentuk setengah bola (seperti mangkuk) menghadap ke depan.



b) Gerakan

Bola yang dilemparkan oleh temannya, disambut dengan jari tangan yang dikuatkan dan diakhiri dengan meluruskan kedua siku. Arah bola diusahakan ke arah depan atas.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan passing atas: Hati-hati dalam melakukan gerakan ini. Usahakan gerakannya secara benar.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.29** Teknik melakukan *passing* atas.

b. Servis

1) Servis bawah

Permainan bola diawali dengan servis. Servis dibedakan menjadi dua, yaitu servis bawah dan servis atas. Untuk anak-anak seharusnya menggunakan servis bawah dahulu.

Cara melakukan servis bawah sebagai berikut.

- Kaki kiri di depan.
- Badan condong ke depan.
- Tangan kiri di depan menyangga bola.
- Bola dilambungkan ketika hendak dipukul.
- Tangan kanan diayunkan ke belakang kemudian ke depan untuk memukul bola sekuat tenaga.

2) Servis atas

Anak-anak seharusnya melakukan servis bawah terlebih dahulu. Namun, tidak ada salahnya kamu mengetahui teknik melakukan servis atas. Cara melakukan servis atas sebagai berikut.

- Kedua kaki agak dibuka. Tariklah tangan kanan dan lutut agak ditekuk.
- Bola dipegang dengan tangan kiri secara lurus ke depan. Adapun tangan kanan lurus ke belakang, sementara jari-jari rapat.
- Lambungkan bola ke atas dan ayunkan tangan kanan lurus ke depan menuju arah bola.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.30** Teknik melakukan servis bawah.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.31** Teknik melakukan servis atas.

c. *Smes*

Smes merupakan serangan dalam permainan bola voli. Tujuan smes yaitu mematikan perlawanan lawan. Cara melakukan smes sebagai berikut.

1) Awalan

Pada waktu melakukan sikap awalan sampai dengan kaki akan menolak ke atas, sikap harus rileks. Jarak awalan kira-kira 2–4 meter dari net.

2) Menolak

Pada waktu akan menolak, kedua kaki harus menumpu terlebih dahulu. Lalu, segeralah menekuk lutut dan tangan di samping badan. Setelah itu, jejakkan dengan kuat kedua kaki ke atas dan ayunkan tanganmu ke depan sehingga posisi badan melayang di udara.

3) Memukul

Setelah posisi badan melayang di udara, pukullah bola secepatnya dan disertai dengan hentakkan pergelangan tangan. Posisi badan lurus di belakang bola.

4) Mendarat

Setelah bola dapat dipukul, segera mendarat dengan kedua kaki bersamaan dan memantul. Usahakanlah tempat pendaratan berdekatan dengan tempat sewaktu menolak.

#### 4. Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Bermain bola voli sederhana dapat dilakukan dengan modifikasi peraturan. Bermain bola voli dapat melatih kerjasama dan menghargai lawan.

Cara melakukan permainan bola voli dengan peraturan dimodifikasi sebagai berikut.

- Bentuklah dua regu. Tiap regu terdiri atas 3 orang.
- Buatlah lapangan dengan ukuran tidak terlalu besar.
- Gunakan tali rafia atau tali benang untuk membagi lapangan menjadi dua bagian. Pasanglah tali setinggi 160 cm.
- Sebelum bermain, lakukan pengundian untuk memulai permainan.
- Bola diservis ke seberang lapangan melalui net ke arah pemain penerima servis.
- Penerima servis mengarahkan bola pada pengumpan.
- Pengumpan melakukan umpan dengan *passing* atas ke smeser dan smeser melakukan pukulan smes.
- Jika ketiga pemain sudah melakukan tugasnya semua, lakukan perputaran posisi searah jarum jam.



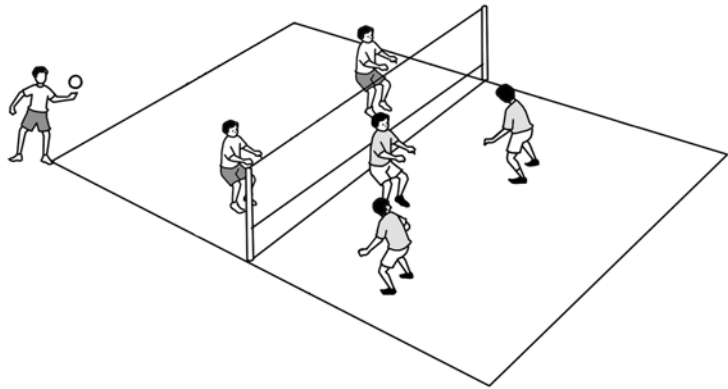
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.32** Teknik melakukan smes.

#### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Setelah mempelajari teknik bermain bola voli, tentu kamu ingin memainkannya. Bermainlah dengan peraturan yang sederhana. Taatilah peraturan permainan. Peragakanlah teknik-teknik dasar yang telah kamu pelajari. Terapkan kerjasama tim dan menghormati lawan. Namun, sebelumnya bentuklah dua regu untuk memainkannya.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.33** Permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

Pada saat melakukan smes, makin tinggi melompat dan makin kuat memukul bola, bola akan makin keras meluncur. Serangan yang seperti itu sangat mematikan. Untuk itu cobalah berlatih melompat dan mengayun dengan keras.

## D. Atletik

Atletik merupakan induk dari segala jenis olahraga. Atletik merupakan olahraga tertua yang berasal dari Yunani. Aktivitas atletik meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat. Namun, dalam pembahasan ini akan dibahas tentang lari, lompat, dan lempar.

### 1. Lari



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.34** Lari di tempat.

#### a. Lari di tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

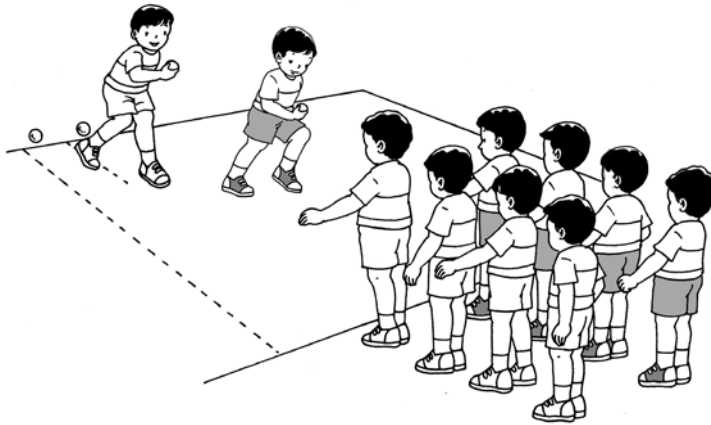
- 1) Berdiri tegak kemudian lari biasa dengan paha sedikit diangkat.
- 2) Lari biasa dengan mengayunkan telapak kaki ke belakang.
- 3) Lakukan secara berulang-ulang.

#### b. Lari bolak balik memindahkan benda

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bentuklah dua regu. Tiap regu terdiri atas 5 orang.
- 2) Bentuk lintasan dengan jarak start sampai finis 10 m.
- 3) Letakkan bola-bola kecil digaris finis.
- 4) Tiap regu berbaris di belakang garis start.

- 5) Setelah aba-aba “siap” yak, anggota regu paling depan berlari untuk mengambil bola kecil di garis finis satu per satu. Bola-bola itu dipindahkan ke garis start. Setelah 3 bola berhasil dipindahkan pelari pertama baru pelari kedua menggantikannya dan seterusnya.
- 6) Regu yang paling cepat memindahkan bola dari garis finis ke garis start dinyatakan sebagai pemenang.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.35** Lari bolak-balik memindahkan benda.

c. *Lari jarak pendek*

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari yang sangat bergengsi. Lari jarak pendek dilakukan dengan lari sekuat tenaga dari start hingga finis. Teknik dasar lari jarak pendek meliputi start, sikap badan saat lari, dan masuk finis.

1) *Lintasan lari*

Lari cepat atau *sprint* umumnya menempuh jarak 100 m, 200 m, ataupun 400 m. Lari jarak pendek biasanya dilakukan pada lintasan yang terpisah.

Dalam lari cepat atau *sprint*, seorang pelari harus berlari dengan kecepatan penuh.

2) *Perlombaan lari jarak pendek (20 m atau 50 m)*

Perlombaan lari jarak pendek untuk anak kelas 4 bisa menempuh jarak 20 m atau 50 m.

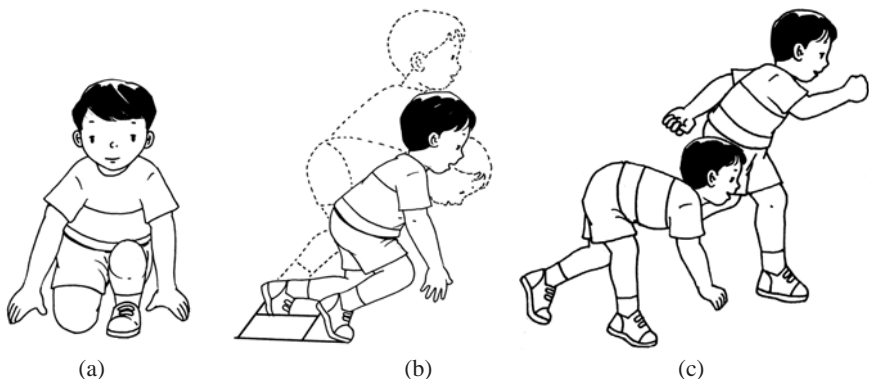
Cara melakukan perlombaan lari jarak pendek 20 m atau 50 m sebagai berikut.

a) *Latihan aba-aba “bersedia”*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (1) Kedua tangan diletakkan di tanah sedikit lebih lebar dari bahu.

- (2) Ibu jari dan jari-jari yang lain membentuk huruf V terbalik.
  - (3) Salah satu lutut diletakkan di tanah dan kaki lainnya diletakkan tepat di samping lutut.
  - (4) Bahu agak dicondongkan.
  - (5) Usahakan posisi kepala nyaman dan leher rileks.
  - (6) Konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
- b) Latihan aba-aba “Siap”
- (1) Lutut yang berada di tanah diangkat 10 – 20 cm.
  - (2) Pinggul diangkat setinggi bahu.
  - (3) Berat badan di bawah ke muka.
  - (4) Kepala tetap tunduk dan leher rileks.
  - (5) Pandangan tetap ke bawah – depan.
  - (6) Konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
- c) Latihan aba-aba “ya”
- (1) Menolak ke depan dengan kuat, tetapi jangan melompat.
  - (2) Badan tetap rendah dan condong ke depan.
  - (3) Lengan diayunkan ke depan dengan kuat.
  - (4) Disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak tersungkur atau jatuh.

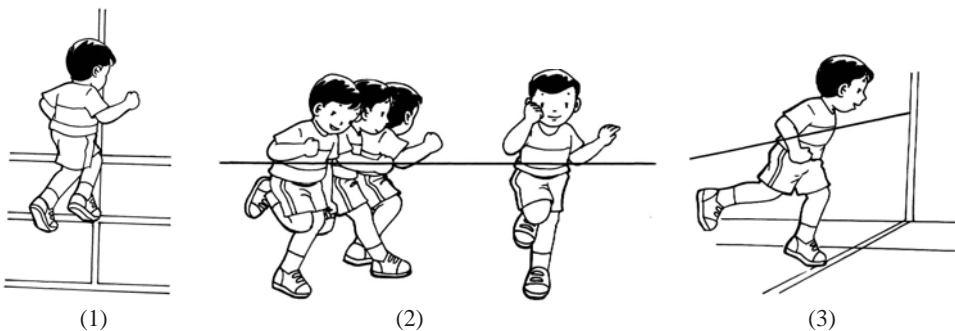


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.36** Beberapa aba-aba dalam lari jarak pendek. (a) Aba-aba “bersedia”; (b) Aba-aba “siap”; (c) Aba-aba “ya”.

- d) Latihan teknik lari 20 m dan 50 meter
- (1) Posisi badan sedikit condong ke depan.
  - (2) Langkah kaki harus panjang dan dilakukan secepat mungkin.
  - (3) Pernapasan diatur sebaik mungkin saat berlari.
  - (4) Gerakan lengan saat berlari dilakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam rileks, dan ayunan tangan terkoordinasi/seirama dengan langkah kaki.

- (5) Pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki.
  - (6) Lutut sedikit dibengkokkan, dan kaki belakang pada saat menolak benar-benar lurus dengan cepat.
  - (7) Lutut ditekukkan agar paha mudah terayun ke depan.
- e) Latihan teknik memasuki garis finis
- Teknik memasuki garis finis dibedakan menjadi tiga, yaitu:
- (1) Ada pelari yang terus berlari tanpa mengubah kecepatan.
  - (2) Ada pelari yang menggunakan dada dicondongkan ke depan dan kedua tangannya diayunkan ke bawah bagian belakang.
  - (3) Ada pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.37** Berbagai teknik memasuki garis finis.

## 2. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu cabang nomor lompat yang dilombakan. Setiap pelompat diberi kesempatan untuk melompat 3 kali. Pemenang ditentukan lompatan terjauh. Teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

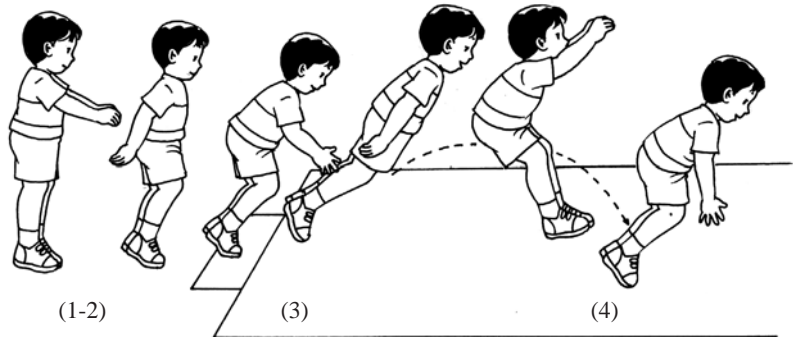
### a. Lompat jauh tanpa awalan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri di depan bak pasir.
- 2) Mengayun-ngayun kedua lengan ke depan dan ke belakang.
- 3) Badan direndahkan kemudian melompat sejauh-jauhnya.
- 4) Pada saat mendarat, usahakan kedua kaki secara bersamaan.

Unsur-unsur keselamatan dalam waktu melakukan gerakan mendarat.

- Pada saat mendarat, usahakan menggunakan teknik yang benar agar tidak terjadi cedera.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.38** Lompat jauh tanpa awalan.

*b. Lompat jauh dengan awalan berjalan/berlari*

Teknik lompat jauh dengan awalan meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat.

1) Awalan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Awalan dapat dilakukan dengan berjalan/berlari.
- b) Jika awalan dilakukan dengan berlari, maka menambahkan kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum bertumpu atau bertolak.
- c) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir awalan.



Sumber: Dok. Penerbit.

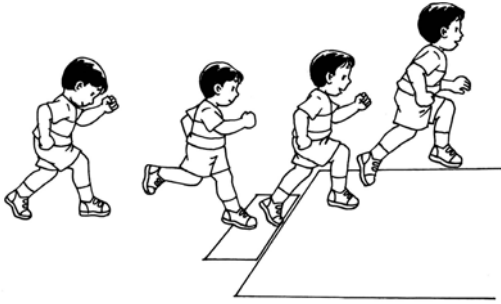
**Gambar 1.39** Teknik melakukan awalan.

2) Tumpuan atau tolakan

Tumpuan yang tidak tepat dapat merugikan pelompat. Cara melakukan tumpuan yang baik, yaitu:

- a) Mengayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan.

- b) Meluruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- c) Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- d) Sudut tolakan 45 derajat.



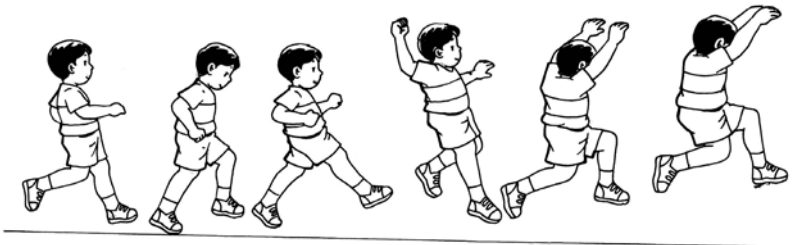
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.40** Teknik melakukan tumpuan.

### 3) Melayang di udara

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Saat kaki menginjak balok tolakan, berat badan ke atas.
- b) Selanjutnya kaki tolak menyusul kaki ayun.
- c) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk. Posisi badan berada dalam sikap jongkok.
- d) Saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.41** Teknik melayang di udara.

### 4) Mendarat

Cara melakukan pendaratan yang baik, yaitu:

- a) Menarik lengan dan tubuh ke depan bawah. Kemudian menarik kaki mendekati badan.
- b) Meluruskan kaki dan menekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- c) Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, dilanjutkan duduk pada kedua kaki.

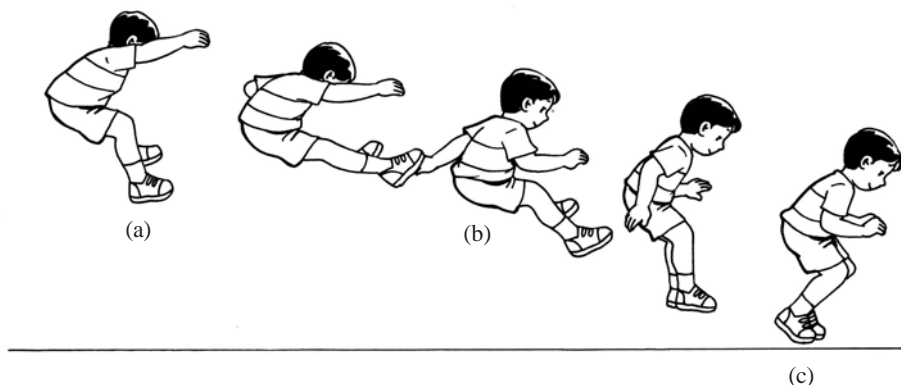
Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan mendarat.

- Pada saat mendarat, usahakan menggunakan teknik yang benar agar tidak terjadi cedera.

#### Diskusi (Berpikir kritis dan kecakapan sosial)

Bentuklah kelompok diskusi yang terdiri atas 4 siswa (2 putra dan 2 putri). Bersama kelompokmu, diskusikan tentang otot-otot yang berperan dalam lompat jauh. Presentasikan hasil diskusi dalam diskusi kelas.





Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.42** Teknik mendarat pada lompat jauh.

#### **Tahukah Kamu**

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Apakah perbedaan lompat dan loncat? Lompat diawali dengan tolakan satu kaki. Adapun loncat diawali dengan tolakan dua kaki.

#### *c. Bentuk-bentuk latihan lompat jauh gaya jongkok*

Bentuk-bentuk latihan lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut.

- 1) Melakukan lompatan berturut-turut dengan bertolak pada kaki tolak dan mendarat dengan kaki ayun. Selanjutnya melangkah dan bertolak lagi.
- 2) Seperti latihan 1, tetapi diselingi dengan tahap lari di antara tolakan.
- 3) Dengan awalan 5 – 9 langkah, bertolak dengan gerakan kombinasi yang baik.
- 4) Dengan awalan 5 – 9 langkah, bertolak dengan penekanan pada angkatan dan dorongan ke atas.
- 5) Sedikit demi sedikit menambah jarak lari awalan dan melatih teknik gerakan secara lengkap.

#### *d. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lompat jauh*

- 1) Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh
  - a) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
  - b) Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tak memadai.
  - c) Badan miring jauh ke depan atau ke belakang.
  - d) Tahap melayang yang tak seimbang.
  - e) Gerak kaki yang prematur (mendahului gerakan seharusnya).
  - f) Kaki kurang diangkat pada saat mendarat.
  - g) Salah satu kaki turun mendahului kaki lain pada saat mendarat.

- 2) Hal-hal yang harus diutamakan dalam lompat jauh
- Memelihara kecepatan lari sampai bertolak.
  - Mencapai dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
  - Mengubah sedikit posisi lari dengan tujuan mencapai posisi lebih tegak.
  - Menggunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
  - Mencapai jangkauan gerak yang baik.
  - Gerakan akhir agar lebih kuat caranya dengan menggunakan daya tolakan yang lebih besar.
  - Melatih gerakan pendaratan.
  - Menguasai gerakan yang benar dari gerakan lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.

#### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup)

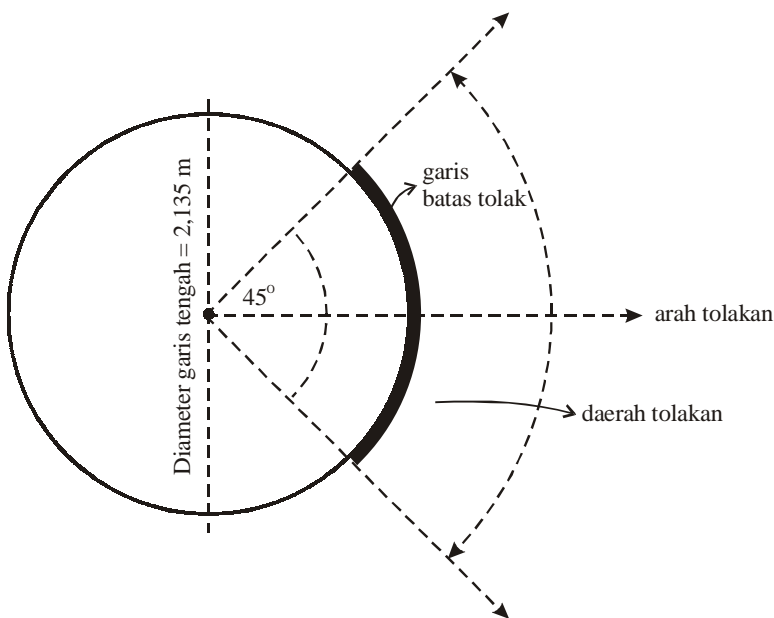
Praktikkan gerakan lompat jauh dengan awalan berlari kurang lebih 10 meter dari balok tumpuan.

### 3. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Tolak peluru diperkenalkan mulai anak SD. Tolak peluru merupakan bentuk aktivitas yang bertujuan untuk mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya.

#### a. Lapangan dan peralatan tolak peluru

##### 1) Lapangan tolak peluru



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.43** Lapangan tolak peluru.

2) Peralatan dalam tolak peluru

- a) Rol meter
- b) Bendera kecil
- c) Kapur
- d) Peluru

(1) Senior putra = 7.257 kg

(2) Senior putri = 4 kg

(3) Yuniior putra = 5 kg

(4) Yuniior putri = 3 kg

b. Teknik dasar tolak peluru

Teknik dasar tolak peluru, antara lain teknik memegang peluru, meletakkan peluru pada bahu, dan menolak peluru.

1) Teknik memegang peluru

Teknik memegang peluru ada tiga, yaitu:

- a) Jari-jari diregangkan, sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedangkan ibu jari dalam sikap sewajarnya. Cara memegang peluru seperti ini diperuntukkan bagi orang yang mempunyai jari-jari yang kuat dan panjang.
- b) Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping. Jari kelingking berada di samping belakang peluru.
- c) Posisi jari-jari seperti cara kedua, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cara ini cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.44** Beberapa teknik memegang peluru

2) Teknik meletakkan peluru

Peluru harus diletakkan pada bahu. Caranya peluru dipegang dengan salah satu cara di atas. Letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku pada tangan yang memegang peluru agak di buka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

### 3) Teknik menolak peluru

Sebelum memahami dan melakukan teknik menolak peluru, kamu harus mengetahui pengenalan peluru terlebih dahulu. Bentuk pengenalan peluru, yaitu:

- a) Peluru dipegang dengan satu tangan, misalnya tangan kanan dan dipindahkan ke tangan kiri atau sebaliknya.
- b) Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar.
- c) Peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk. Selanjutnya peluru digelindingkan ke depan dengan ayunan tangan.

Setelah kamu memahami pengenalan peluru dilanjutkan ke teknik menolak peluru.

Dalam tolak peluru dikenal dua macam gaya, yaitu gaya ortodoks (menyamping) dan gaya O'brien (belakang).

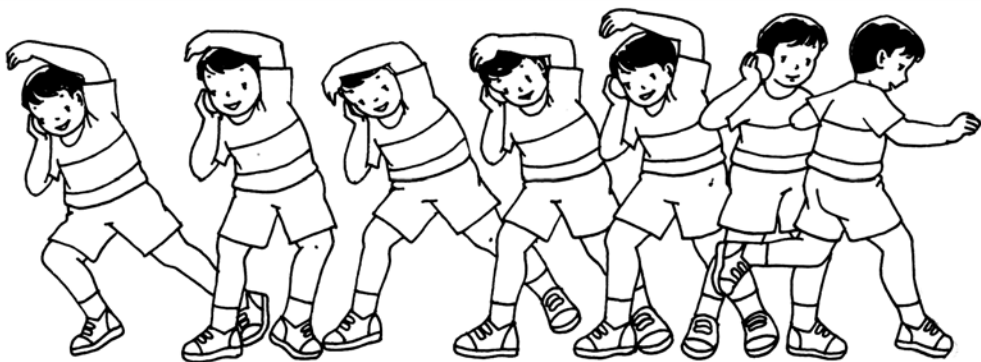
#### a) Gaya ortodoks (menyamping)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (1) Posisi badan berdiri dengan tangan kanan memegang peluru.
- (2) Tangan yang memegang peluru letakkan di dekat bahu.
- (3) Pada saat posisi badan sudah enak dan tepat, ayunkan kaki kiri lurus ke samping kiri bersamaan kaki kanan berjingkat.
- (4) Usahakan gerakan jingkat serendah mungkin dan segaris dengan arah tolakan.
- (5) Mendaratlah dengan kaki kanan terlebih dahulu.

#### Diskusi (Berpikir kritis dan kecakapan sosial)

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 siswa (2 putra dan 2 putri). Bersama kelompokmu, diskusikan otot-otot yang berperan dalam tolak peluru. Presentasikan hasil diskusi dalam diskusi kelompok.



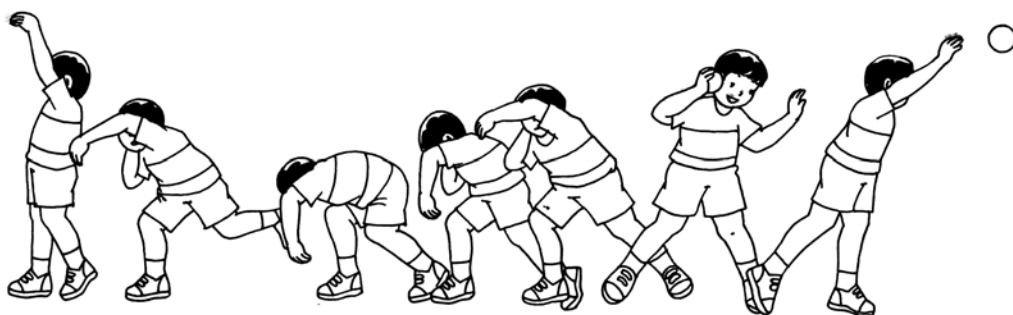
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.45** Tolak peluru gaya ortodoks.

b) Gaya O'brien

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (1) Sikap awal berdiri tegak dengan kaki kanan dan kaki kiri rileks ke belakang dengan berpijak pada ujung jari.
- (2) Tangan kiri lurus ke atas dan pandangan ke depan bawah.
- (3) Kaki kanan ditekuk untuk berjingkat ke arah belakang disertai ayunan kaki kiri ke belakang pula.
- (4) Kaki kanan mendarat setelah berjingkat kemudian disusul kaki kiri.
- (5) Badan berputar ke kiri sambil serong ke atas.
- (6) Gerakan selanjutnya yaitu gerakan tolakan seperti tolakan pada gaya menyamping.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 1.46** Tolak peluru gaya O'brien.

c. *Unsur keselamatan dalam tolak peluru*

1) Keselamatan untuk pelempar

Dalam melakukan gerakan tolak peluru, pelempar harus menerapkan teknik secara benar. Pelempar terlebih dahulu harus melakukan pemanasan secukupnya. Peluru harus didorong ke arah depan atas dan bukan dilempar.

2) Keselamatan teman lainnya

Posisi teman maupun guru harus berada di samping belakang dengan jarak agak jauh dari posisi pelempar. Lemparan harus dilakukan searah.

d. *Ketentuan diskualifikasi/kegagalan peserta tolak peluru*

Beberapa ketentuan yang menyebabkan peserta tolak peluru dinyatakan gagal, yaitu:

- 1) Menyentuh balok batas sebelah atas.
- 2) Menyentuh tanah di luar lingkaran.

- 3) Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah.
- 4) Dipanggil selama 3 menit tetap belum menolak.
- 5) Peluru ditaruh di belakang kepala.
- 6) Peluru jatuh di luar sektor lingkaran.
- 7) Menginjak garis lingkar lapangan.
- 8) Keluar lewat depan garis lingkar.
- 9) Keluar lingkaran dengan berjalan tidak tenang.
- 10) Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan.

## Rangkuman

Kasti merupakan permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu. Tiap regu terdiri atas 12 orang. Teknik dasar dalam permainan kasti meliputi lempar tangkap bola, memukul bola, dan berlari.

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu. Tiap regu terdiri atas 11 orang. Masing-masing regu ingin memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Tiap regu terdiri atas 6 orang. Pemenang ditentukan bagi regu yang memperoleh nilai 25 terlebih dahulu. Teknik dasar bola voli meliputi servis, *passing*, dan smes.

Lari jarak pendek termasuk salah satu nomor lari. Lari jarak pendek terdiri atas nomor lari jarak 50 m, 100 m, 200 m, dan 400 m. Teknik dasar lari jarak pendek meliputi start, sikap badan saat lari, dan memasuki finish.

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan. Pemenang ditentukan bagi atlet yang melakukan lompatan terjauh. Teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Teknik dasar tolak peluru meliputi teknik memegang peluru, meletakkan peluru pada bahu, dan menolak peluru.

## Sang Bintang



**Sumber:** <http://www.images.google.co.id>, diakses tanggal 13 Januari 2009

Loudry Mas-paitella termasuk salah satu atlet bola voli. Ia adalah atlet yang cukup baik dan berprestasi. Ia menjadi langganan pemain bola voli nasional sejak dulu. Ia berposisi sebagai

*set upper* ataupun pengatur serangan bagi tim nasional Indonesia. Bahkan di usianya yang relatif tua, dia masih dipanggil untuk mendampingi para juniornya di kejuaraan Asia pada tahun 2007.

Kepercayaan ini diberikan semata-mata untuk menghargai sebuah *sportifitas* ataupun prestasi yang telah dicapainya untuk tim nasional.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan kasti adalah ....
  - a. 5 pemain
  - b. 6 pemain
  - c. 9 pemain
  - d. 12 pemain
2. Nama induk organisasi atletik di Indonesia, yaitu ....
  - a. PASI
  - b. PERCASI
  - c. PORDASI
  - d. PERBASASI
3. Permainan kasti berasal dari negara ....
  - a. Inggris
  - b. Belanda
  - c. Amerika Serikat
  - d. Indonesia
4. Lapangan kasti berbentuk ....
  - a. segiempat
  - b. segitiga
  - c. bujursangkar
  - d. segilima
5. Jumlah tiang hinggap dalam permainan kasti adalah ....
  - a. 3 tiang
  - b. 4 tiang
  - c. 5 tiang
  - d. 6 tiang
6. Pemain yang bertugas melambungkan bola kepada pemukul dalam permainan kasti dinamakan ....
  - a. *runner*
  - b. *batter*
  - c. *cather*
  - d. *pitcher*
7. Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah dinamakan ....
  - a. *ground ball*
  - b. *fly ball*
  - c. *straight ball*
  - d. *side ball*
8. *Handball* dalam sepak bola terjadi apabila ....
  - a. bola menyentuh kepala
  - b. bola menyentuh tangan
  - c. bola keluar lapangan
  - d. pemain melakukan pelanggaran
9. *Passing* yang baik dalam permainan bola voli dapat berupa ....
  - a. operan
  - b. serangan
  - c. umpan
  - d. umpan dan serangan
10. Berikut ini termasuk teknik dasar bermain bola voli, *kecuali* ....
  - a. servis
  - b. *passing* atas
  - c. *passing* bawah
  - d. lemparan lambung
11. Jumlah pemain dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. 3 orang
  - b. 4 orang
  - c. 5 orang
  - d. 6 orang
12. Lama pertandingan sepakbola adalah ....
  - a. 2 x 35 menit
  - b. 2 x 40 menit
  - c. 2 x 45 menit
  - d. 2 x 50 menit

13. Istilah lemparan ke dalam adalah ....
  - a. *inside*
  - b. masuk
  - c. *throw in*
  - d. *hand ball*
14. Induk organisasi sepakbola tingkat dunia adalah ....
  - a. FINA
  - b. FIFA
  - c. IAAF
  - d. FIG
15. Atlet lari cepat disebut ....
  - a. *sprint*
  - b. *starting action*
  - c. *sprinter*
  - d. wasit
16. Start jongkok digunakan untuk nomor lari jarak ....
  - a. pendek
  - b. menengah
  - c. jauh
  - d. bebas
17. Pada lompat jauh, saat melakukan pendaratan dengan ....
  - a. kaki kanan
  - b. kaki kiri
  - c. kedua kaki
  - d. kaki terkuat
18. Nomor lompat yang tidak termasuk atletik adalah ....
  - a. lompat tinggi
  - b. lompat jauh
  - c. loncat harimau
  - d. lompat jangkit
19. Berat peluru untuk senior putri adalah ....
  - a. 7,26 kg
  - b. 4 kg
  - c. 5 kg
  - d. 3 kg
20. Gaya menyamping dalam tolak peluru disebut ....
  - a. gaya O'brien
  - b. gaya ortodoks
  - c. gaya Scout
  - d. gaya Straddle

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**




1. Apakah yang termasuk cabang olah raga atletik?
2. Bagaimanakah cara menangkap bola pada permainan kasti?
3. Apakah kepanjangan PSSI?
4. Berilah dua contoh nomor lari berdasarkan jaraknya.
5. Apakah yang termasuk teknik dasar permainan bola voli?
6. Apakah yang dimaksud dengan *check mark*?
7. Bagaimanakah aba-aba pada start jongkok?
8. Apakah yang dimaksud dengan *corner kick*?
9. Bagaimanakah menentukan pemenang dalam lompat jauh?
10. Apakah yang termasuk teknik dasar dalam tolak peluru?



## Tugas

### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 2

## Kebugaran Jasmani



Sumber: Dok. Penerbit.

Setiap orang mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda. Kondisi tubuh berhubungan dengan kebugaran tubuh. Seberapa tingkat kebugaran tubuhmu? Kebugaran tubuh dapat diukur dengan banyaknya aktivitas/kegiatan yang dilakukan. Misalnya kamu cepat merasa lelah meskipun baru sedikit melakukan aktivitas. Hal itu berarti tingkat kebugaranmu rendah. Untuk itu, kamu harus berolahraga secara teratur. Bentuk latihan apa yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh?

Pada bab ini, kamu akan diajak belajar dan berlatih kebugaran tubuh. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

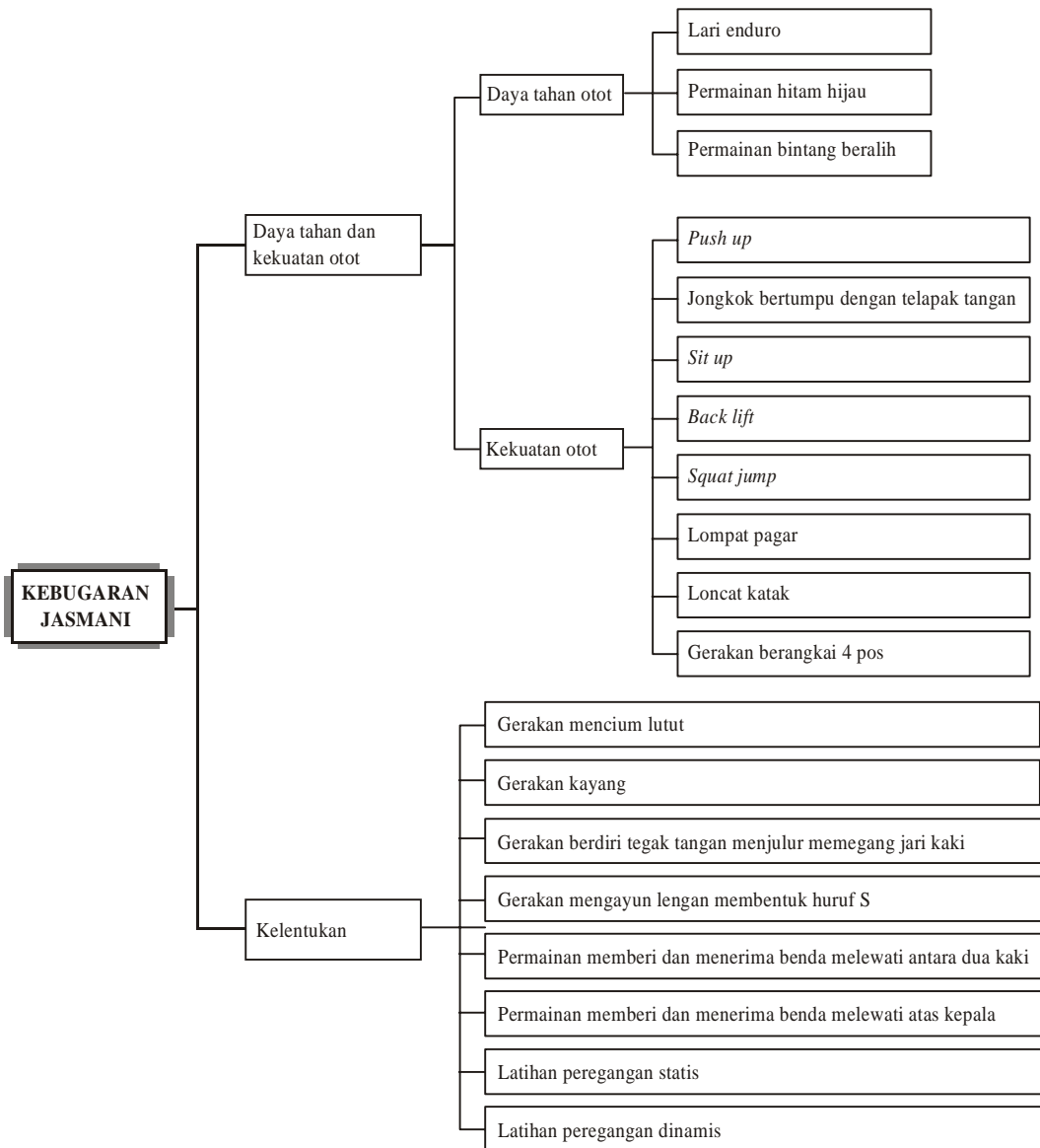
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, kamu diharapkan dapat mempraktikkan latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan secara menyeluruh dengan baik dan benar.

### Kata-kata Kunci

❖ Kelincahan, kekuatan, kelenturan, kebugaran jasmani.

## Peta Konsep



Kebugaran jasmani harus dipenuhi oleh setiap orang. Kebugaran jasmani merupakan pendukung keberhasilan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Latihan kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, dan lain-lain. Latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram dengan baik.

## A. Daya Tahan dan Kekuatan Otot

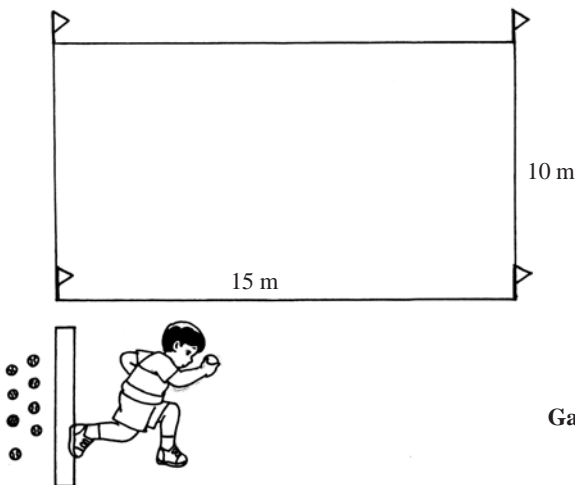
### 1. Daya Tahan Otot

Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai berikut.

#### a. *Lari enduro*

Lari enduro bertujuan untuk melatih daya tahan otot-otot tubuh. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Membuat jalur lintasan kira-kira 50 m.
- 2) Letakkan bola-bola kecil digaris start.
- 3) Berlari keliling lintasan dari titik start. Aba-aba start ditentukan dengan meniup peluit atau tanda yang lain.
- 4) Pada saat selesai satu putaran, ambillah bola-bola kecil digaris start dan berikan kepada asisten, kemudian melanjutkan lari kembali.
- 5) Setelah 7 menit berlari, menit terakhir (menit ke-8) diberi tanda dengan tiupan yang panjang.
- 6) Hanya lari yang penuh melintasi jalur lintasan yang bisa dihitung.
- 7) Pemenang ditentukan dengan banyaknya bola yang terkumpul dalam waktu 8 menit.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.1** Lari enduro.

b. *Permainan hitam dan hijau*

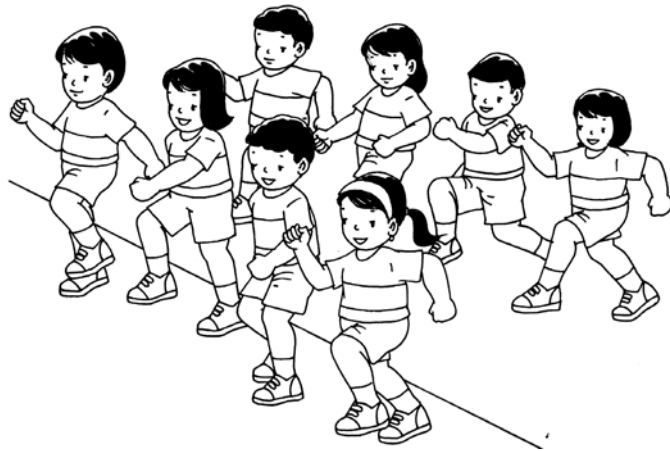
Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bentuklah dua regu. Tiap regu terdiri atas 4 orang. Regu pertama disebut regu hitam, sedangkan regu kedua disebut regu hijau.
- 2) Masing-masing regu berdiri dengan saling bertolak belakang.
- 3) Mintalah salah seorang pengawas (bisa dari guru atau teman yang tidak bermain) untuk membantu permainan.
- 4) Pengawas menyebutkan salah satu warna misalnya hijau. Ketika disebutkan warna hijau, maka regu hitam berbalik dan mengejar regu hijau yang berlari. Jika regu hijau sudah sampai garis yang ditentukan, maka regu hijau tidak boleh dikejar lagi. Nilai pada regu hijau. Kedua regu kembali ke garis tengah lagi.
- 5) Jika regu hitam berhasil menyentuh salah satu anggota regu hijau sebelum garis yang ditentukan maka nilai pada regu hitam.

**Tahukah Kamu**

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Kebugaran seorang dapat diukur dengan sebuah tes. Salah satu tes kebugaran, yaitu *Bleep test*. Dari tes ini, dapat diklasifikasikan tingkat kebugaran seseorang yaitu rendah, sedang, ataupun tinggi.



Sumber: Dok. Penerbit.

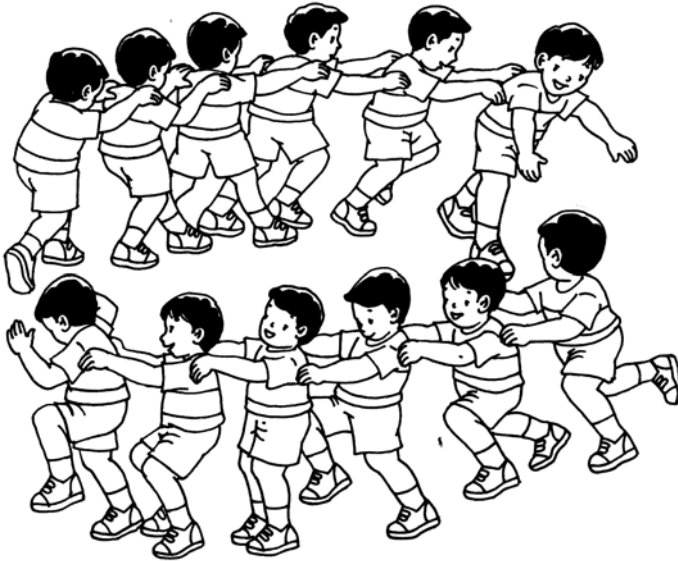
**Gambar 2.2** Permainan hitam dan hijau.

c. *Permainan bintang beralih*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bentuklah dua regu, misalnya regu A dan regu B. Tiap regu terdiri atas 6 orang. Regu yang bertanding harus sama (misalnya regu putra dengan regu putra atau regu putri dengan regu putri).
- 2) Tiap regu membentuk barisan. Tiap barisan ditentukan, ada kepala dan ada ekor.
- 3) Tiap anggota barisan memegang pundak anggota yang lain, kecuali anggota yang paling depan.

- 4) Cara bermainnya, yaitu kepala dari barisan regu A, berusaha menyentuh ekor dari barisan regu B, begitu juga sebaliknya.
- 5) Regu yang lebih dahulu menyentuh ekor barisan regu yang lain dinyatakan sebagai pemenang.
- 6) Jika ada barisan regu yang putus sambungannya, maka barisan regu tersebut dinyatakan kalah.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.3** Permainan bintang beralih.

## 2. Kekuatan Otot

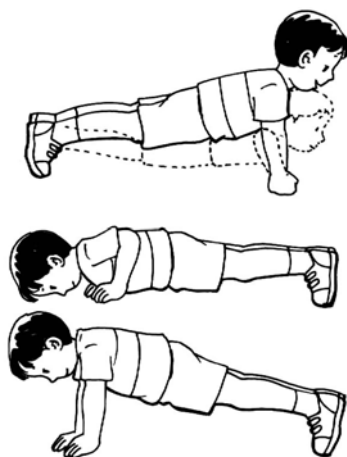
Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu tertentu. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sebagai berikut.

### a. *Push up*

Gerakan *push up* bertujuan menguatkan otot lengan.

Cara melakukan gerakan *push up* sebagai berikut.

- 1) Pertama-tama tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada.
- 3) Mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.
- 4) Badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua sikut.
- 5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15 – 30 detik.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.4** Gerakan *push up*.

*b. Jongkok bertumpu dengan telapak tangan*

Latihan jongkok bertumpu dengan telapak tangan bertujuan menguatkan otot lengan.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Pertama-tama, sikap badan jongkok.
- 2) Kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha mendekati lutut.
- 3) Sentuhlah paha ke bagian dalam dekat dengan siku tangan.
- 4) Mengangkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- 5) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- 6) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan jongkok bertumpu dengan telapak tangan.

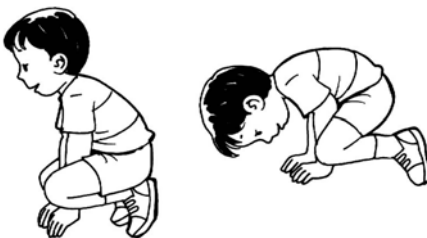
- Usahakan melakukan teknik gerakan dengan benar.
- Pada saat melakukan gerakan posisi badan seimbang sehingga tidak terjungkal.

**Kamu Bisa**

(Mengembangkan kecakapan hidup)

Coba, kamu praktikkan bentuk latihan:

- a. *push up*
- b. *sit up*
- c. *back-lift*
- d. *squat jump*



Sumber: Dok. Penerbit.

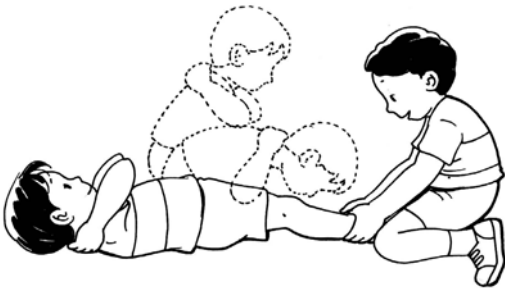
**Gambar 2.5** Gerakan jongkok bertumpu dengan telapak tangan.

c. *Sit-up*

Gerakan *sit up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut.

Cara melakukan gerakan *sit up* sebagai berikut.

- 1) Pertama-tama tidur telentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Mintalah bantuan teman atau gurumu untuk memegang pergelangan kaki.
- 2) Badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk. Kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15 – 30 detik.



Sumber: Dok. Penerbit.

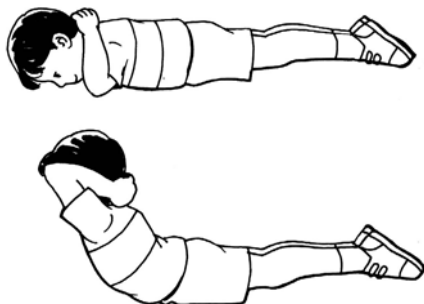
**Gambar 2.6** Gerakan *sit up*.

d. *Back – lift*

Gerakan *back-lift* bertujuan menguatkan otot punggung.

Cara melakukan gerakan *back-lift* sebagai berikut.

- 1) Pertama-tama tidur telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Mengangkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai.
- 3) Posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
- 4) Pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman dan dapat pula tidak dipegang.
- 5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15 – 30 detik.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.7** Gerakan *back-lift*.





Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.8** Gerakan *squat jump*.

e. *Squat jump*

Gerakan *squat jump* bertujuan menguatkan otot kaki.

Cara melakukan gerakan *squat jump* sebagai berikut.

- 1) Gerakan diawali dari sikap jongkok dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk. Tangan di belakang kepala.
- 2) Lompatlah setinggi-tingginya hingga kaki lurus dan mendarat dengan baik.

f. *Lompat pagar*

Gerakan lompat pagar bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki.

Cara melakukan gerakan lompat pagar sebagai berikut.

- 1) Membuat palang melintang/pagar setinggi 30 cm.
- 2) Melompati pagar dengan posisi kaki seperti jalan di udara.
- 3) Pada saat mendarat, lakukan gerakan mengeper dengan kedua lutut agak ditekuk.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan lompat pagar.

- Palang melintang tidak terlalu tinggi, sehingga bisa dilompati siswa.
- Usahakan pendaratan kaki dilakukan dengan benar agar tidak terjadi cedera.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.9** Gerakan Lompat pagar.

g. *Loncat katak*

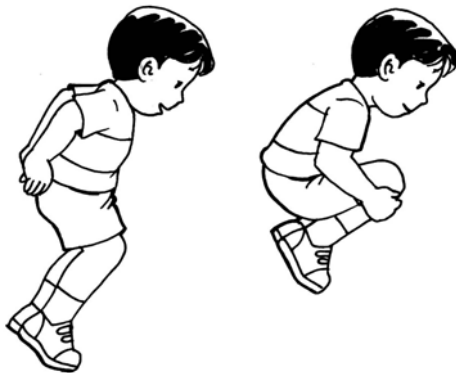
Gerakan loncat katak bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki. Gerakan ini menempuh jarak 10 meter dan dibatasi oleh garis lintasan.

Cara melakukan gerakan loncat katak sebagai berikut.

- 1) Sikap awal membungkuk.
- 2) Letakkan kedua lengan di tanah atau lantai. Lengan berada di antara kedua lutut.
- 3) Kedua tangan dan kaki ditolakkan secara serempak.
- 4) Pada akhirnya terjadi gerakan melompat ke depan agak tinggi.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan loncat katak.

- Usahakan pendaratan kaki dilakukan dengan benar agar tidak terjadi cedera.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.10** Gerakan loncat katak.

#### *h. Gerakan berangkai 4 pos*

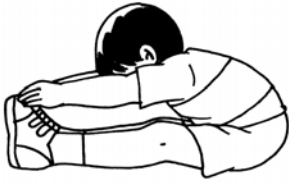
Gerakan berangkai juga disebut *circuit training* (gerakan berangkai). *Circuit training* merupakan beberapa bentuk gerakan yang dilakukan secara berurutan. Tujuannya untuk melatih kekuatan daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. *Circuit training* meliputi gerakan *push up* (pos 1), gerakan *sit up* (pos 2), gerakan *back lift* (pos 3), dan gerakan *squat jump* (pos 4).

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Siswa berlari menuju pos 1, lalu melakukan *push up* sebanyak 5 kali.
- 2) Dari pos I berlari menuju pos II, lalu melakukan *sit up* sebanyak 5 kali.
- 3) Dari pos II berlari menuju pos III, lalu melakukan *back lift* sebanyak 5 kali.
- 4) Dari pos III berlari menuju pos IV, lalu melakukan *squat jump* sebanyak 5 kali.

## B. Kelentukan

Gerakan kelentukan juga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Bentuk-bentuk latihan kelentukan, yaitu:



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.11** Gerakan mencium lutut.

### 1. Gerakan Mencium Lutut

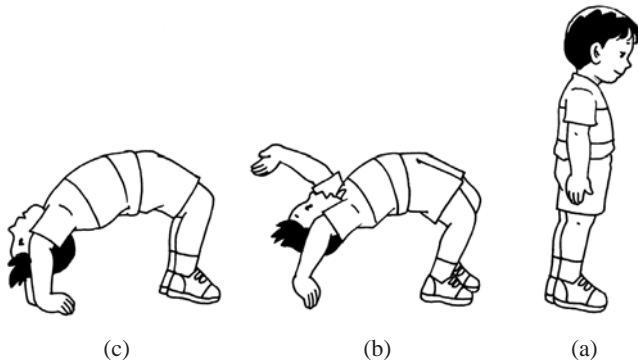
Cara melakukannya sebagai berikut.

- Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan.
- Bungkukkan badan sampai hidung mencium lutut.
- Lakukan secara berulang-ulang.

### 2. Gerakan Kayang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan kedua tangan di samping.
- Ayunkan salah satu tangan ke belakang bersamaan dengan melentingkan badan ke belakang. Kalau perlu, mintalah bantuan teman/gurumu untuk memegang badanmu sehingga kamu tidak terjatuh.
- Kedua telapak tangan menyentuh pada matras, kemudian ditahan sampai sementara waktu.



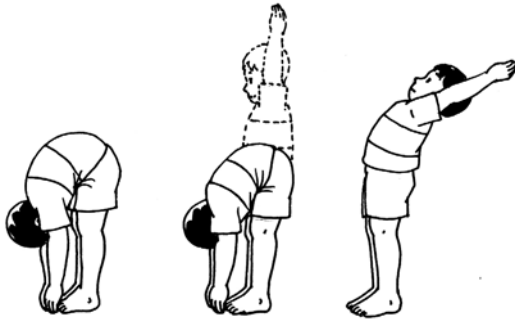
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.12** Gerakan kayang.

### 3. Gerakan Berdiri Tegak Tangan Menjulur Memegang Jari Kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan.
- Kedua tangan lurus ke atas.
- Badan dibungkukkan dengan kedua tangan memegang jari kaki. Kedua lutut tetap lurus tahan selama 10 detik. Setelah itu badan tegak kembali sambil merenggut kedua tangan ke belakang kepala dengan hitungan 1 sampai 4.
- Gerakan diulang-ulang sampai 8 kali latihan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.13** Gerakan berdiri tegak tangan menjulur memegang jari kaki.

#### 4. Gerakan Mengayun Lengan Membentuk Huruf S

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri kangkang.
- Setelah aba-aba, liukkan badan ke kanan dengan diikuti mengayun tangan kiri ke bawah.
- Tangan kanan diayun ke atas kepala hingga jari-jari di atas bahu kiri.
- Liukkan badan ke kiri (kebalikan gerakan di atas).



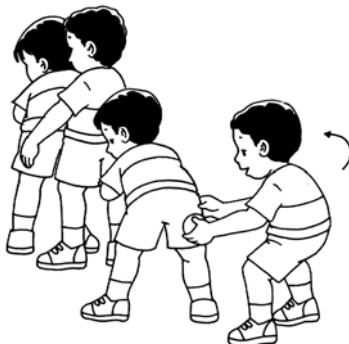
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.14** Gerakan mengayun lengan membentuk huruf S.

#### 5. Permainan Memberi dan Menerima Benda Melewati antara Dua Kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Anak-anak membentuk barisan berbanjar.
- Anak yang berada di barisan paling depan memegang bola. Bola dipegang dengan dua tangan.
- Setelah itu membungkuk dan memberikan bola kepada anak di belakangnya. Bola diberikan melalui antara kedua kaki.
- Teman yang di belakangnya menerima bola dengan dua tangan.
- Dilanjutkan dengan teman di belakangnya.
- Teman yang berada paling belakang setelah membawa bola, berlari ke barisan paling depan.



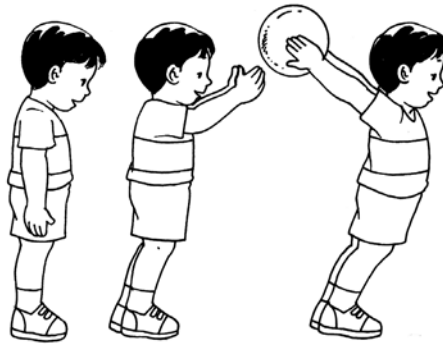
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.15** Permainan memberi dan menerima benda melewati antara dua kaki.

## 6. Permainan Memberi dan Menerima Benda Melewati Atas Kepala

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Anak-anak membentuk barisan berlima berbanjar.
- Anak yang berada di barisan paling depan memegang bola. Bola dipegang dengan dua tangan.
- Bola diberikan melalui atas kepala dengan kedua tangan.
- Teman yang di belakangnya menerima bola dengan dua tangan.
- Dilanjutkan dengan teman di belakangnya.



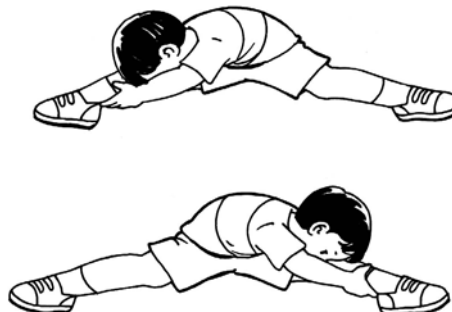
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.16** Permainan memberi dan menerima benda melewati atas kepala.

## 7. Latihan Peregangan Statis

Latihan ini dilakukan dengan menahan sikap selama beberapa detik. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap badan duduk kaki kangkang.
- Bungkukkan badan ke arah kaki kanan dan kedua tangan memegang kaki kanan. Tahan selama 15 detik. Lakukan gerakan sebaliknya.
- Ulangi gerakan ini beberapa kali.



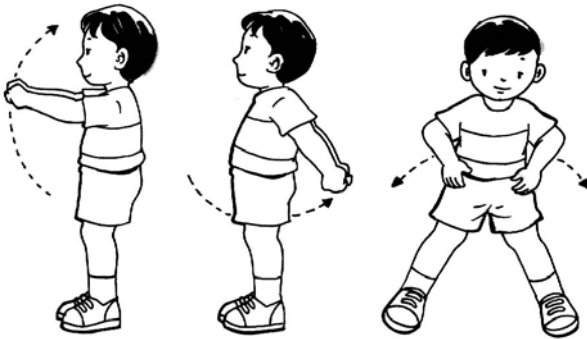
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.17** Latihan peregangan statis.

## 8. Latihan Peregangan Dinamis

Latihan peregangan dinamis adalah latihan untuk melatih kelenturan atau *fleksibilitas* yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara ritmis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Memutar kedua lengan ke depan 10 kali
- Memutar kedua lengan ke belakang 10 kali
- Kaki kangkang tangan dipinggang
- Meliukkan badan ke kanan dan ke kiri 2 x 8 hitungan.
- Meletakkan tangan di atas kepala dengan telapak tangan rapat. Selanjutnya memutar-mutar togok atau batang tubuh ke kanan dan ke kiri masing-masing 8 kali hitungan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 2.18** Latihan peregangan dinamis.

### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup)

Praktikkan latihan gerakan:

- mencium lutut;
- kayang.

Jika perlu, mintalah bantuan teman atau gurumu untuk membantu latihanmu.

## Rangkuman

Daya tahan merupakan keadaan jasmani seseorang yang meliputi kekuatan jantung dan paru-paru dalam melakukan aktivitas lari, lompat serta kekuatan otot. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan atau memindah dan menahan benda. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan menarik, mendorong, lompat, dan loncat.

Kelenturan merupakan latihan peregangan untuk mengoptimalkan gerakan persendian. Latihan kelenturan dapat dilakukan dengan gerakan sekali atau secara berulang-ulang maupun gerakan kelenturan dinamis dan statis.

## Sang Bintang



**Sumber:** <http://www.images.google.com>  
diakses tanggal 13  
Januari 2009

Ade Rai lahir di Jakarta 6 Mei 1970. Ade Rai mempunyai nama lengkap I Gusti Agung Kusuma Yudha Rai.

Ia adalah seorang atlet binaraga Indonesia. Ia mempunyai bentuk otot-otot tubuh yang sempurna. Ia tekun latihan, makan teratur, dan istirahat yang cukup.

Selama menjadi binaragawan, ia pernah meraih prestasi nasional dan internasional. Prestasi yang pernah diraih, antara lain:

- National Champion tahun 1994–1999.
- Mr. Asia 1995 dan 1998.
- Asian Pro-Am Classic Winner 1996.
- Musclemania Overall Winner 1996 Life Time Drug Body Builder.

Setelah pensiun dari binaraga, ia mendirikan dan memiliki beberapa gym serta klub-klub kesehatan dan kebugaran di Jakarta, Bali, dan Malang.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Tujuan lari enduro adalah ....
  - a. melatih daya tahan otot
  - b. menguatkan tulang
  - c. menguatkan otot punggung
  - d. menguatkan otot perut
2. Latihan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah ....
  - a. *sit up* sambil menangkap bola
  - b. lari *sprint*
  - c. *push up* sambil tepuk tangan
  - d. *back up* sambil menangkap bola
3. Gerakan lari bolak-balik pada pos 4 bertujuan untuk menguatkan ....
  - a. otot perut, leher, dan melatih reaksi
  - b. otot kaki, betis, dan melatih reaksi
  - c. otot tangan dan latihan reaksi
  - d. otot bahu dan latihan reaksi
4. Gerakan memutar lengan pada latihan peregangan dinamis berporos pada ..
  - a. sendi bahu
  - b. pinggul
  - c. sendi leher
  - d. sendi dengkul
5. Berikut ini bentuk latihan untuk melatih daya tahan otot, *kecuali* ....
  - a. permainan hitam hijau
  - b. permainan bintang beralih
  - c. lari enduro
  - d. loncat katak
6. Gerakan jalan, lari dengan berbagai variasi bertujuan untuk melatih ....
  - a. kecepatan dan otot kaki
  - b. otot kaki dan leher
  - c. kecepatan dan otot leher
  - d. kekuatan otot tangan dan perut
7. Gerakan awal pada latihan *push up* adalah ....
  - a. badan tidur miring
  - b. badan telungkup, menyentuh lantai
  - c. duduk
  - d. berdiri
8. Menggendong teman atau beban bertujuan untuk melatih ....
  - a. kelincahan
  - b. kelenturan
  - c. kekuatan
  - d. keseimbangan

9. Contoh latihan kekuatan adalah ....
  - a. *push – up*
  - b. duduk
  - c. lari
  - d. *shuttle run*
10. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut adalah ....
  - a. *back up*
  - b. *sit up*
  - c. *push up*
  - d. *squat jump*
11. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu sesingkat mungkin disebut ....
  - a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. ketahanan
  - d. keseimbangan
12. Latihan *sit up* sambil menangkap bola secara berpasangan merupakan latihan ....
  - a. kelincahan
  - b. kekuatan
  - c. kelentukan
  - d. kecepatan
13. Latihan kecepatan sebaiknya dilakukan dengan perlombaan. Hal itu bertujuan agar anak ....
  - a. semangat
  - b. disiplin
  - c. senang
  - d. menggembirakan
14. Latihan *back lift* berguna untuk melatih kekuatan otot....
  - a. tangan
  - b. perut
  - c. kaki
  - d. punggung
15. Berikut ini bentuk latihan kelentukan, *kecuali* ....
  - a. gerakan kayang
  - b. gerakan mencium lutut
  - c. *squat jump*
  - d. gerakan mengayun lengan membentuk huruf S

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

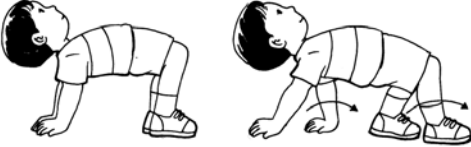
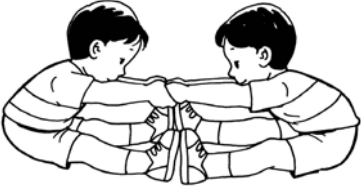
1. Berilah tiga contoh gerakan untuk melatih kekuatan otot tangan.
2. Apakah manfaat latihan *back lift*?
3. Apakah yang dimaksud dengan kekuatan?
4. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
5. Berilah dua contoh latihan untuk melatih daya tahan otot.
6. Apakah tujuan gerakan *sit up*?
7. Apakah tujuan gerakan *squat jump*?
8. Berapa kali frekuensi latihan bagi seseorang bukan atlet selama seminggu?
9. Apakah yang dimaksud *circuit training*?
10. Berilah tiga contoh latihan kelentukan.



## Tugas

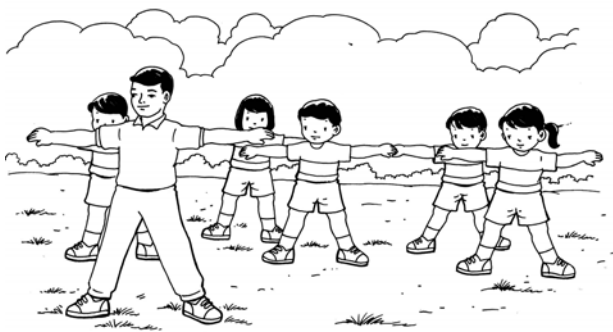
### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 3

## Senam Lantai



Sumber: Dok. Penerbit.

Senam adalah suatu gerakan jasmani yang disusun secara sistematis dengan terencana untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Dengan latihan senam, kamu dapat mencapai daya tahan, kekuatan, kelentukan juga keseimbangan yang baik.

Salah satu senam yaitu senam lantai. Senam lantai biasanya dilakukan di atas matras. Senam lantai bisa dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Banyak gerakan-gerakan di dalam senam lantai. Gerakan senam lantai meliputi gerakan guling lenting, keseimbangan, lompat putar di udara. Gerakan apa saja yang kamu kuasai?

Pada bab ini kamu akan diajak belajar dan berlatih gerakan senam lantai. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

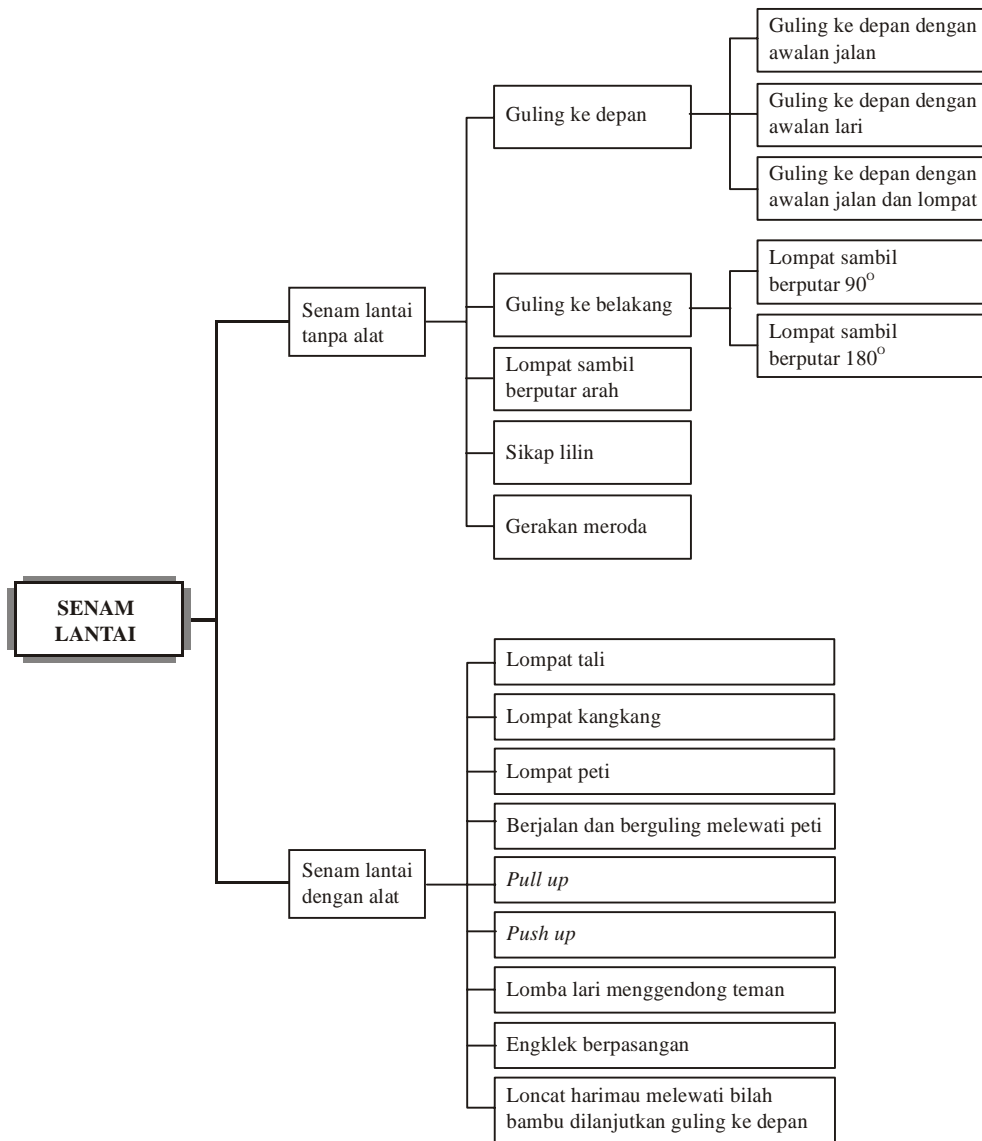
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari senam lantai, kamu diharapkan dapat mempraktikkan latihan senam lantai dengan baik dan benar.

### Kata-kata Kunci

- ❖ Senam lantai tanpa alat dan senam lantai dengan alat.

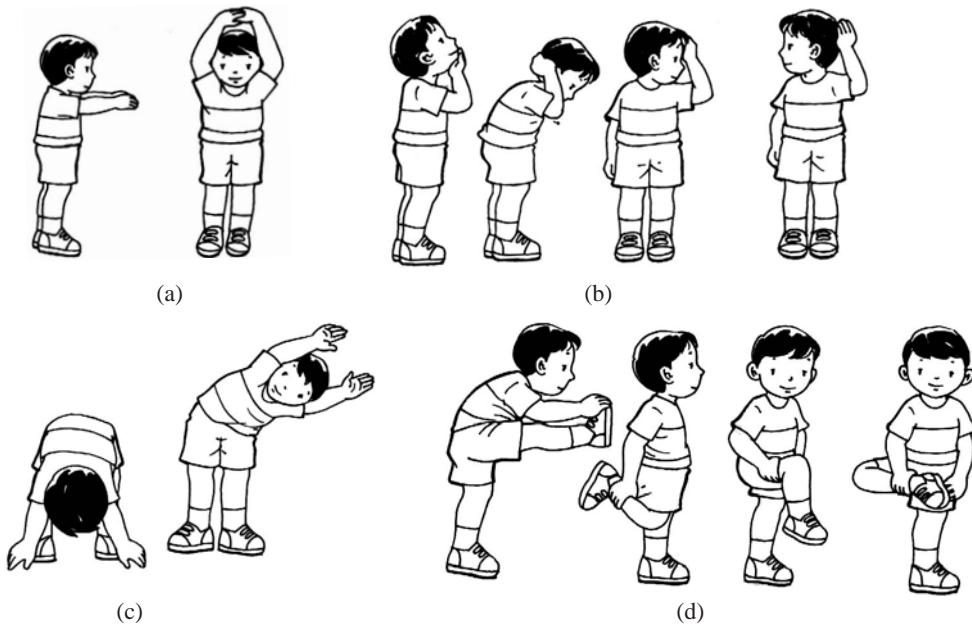
## Peta Konsep



Senam lantai/senam ketangkasan biasanya dilakukan di atas matras. Gerakan senam lantai terdiri atas berbagai macam gerakan. Gerakan senam lantai meliputi gerakan guling, keseimbangan, lenting, lompat, dan loncat. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Senam lantai dilakukan secara perorangan baik untuk putra ataupun putri.

## A. Senam Lantai tanpa Alat

Pada senam lantai tanpa alat, sebelum melakukan gerakan inti dilakukan pemanasan. Pemanasan itu berupa peregangan otot-otot. Misalnya peregangan otot lengan, peregangan otot leher, peregangan otot kaki, dan peregangan otot punggung. Pemanasan bertujuan untuk menghindari terjadinya cedera, menaikkan suhu tubuh, dan menyiapkan kondisi badan secara optimal. Selain itu, untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain, luas gerak juga perlu diperhatikan. Maksudnya pada waktu melakukan gerakan senam tidak mengenai orang lain. Gerak peregangan dapat dilakukan sebagai berikut.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.1** Beberapa gerakan peregangan. (a) Peregangan otot lengan, (b) Peregangan otot leher, (c) Peregangan otot punggung, (d) Peregangan otot kaki.

Gerakan-gerakan pada senam lantai tanpa alat cukup sederhana sehingga mudah dilakukan.

Beberapa gerakan senam lantai tanpa alat, yaitu:

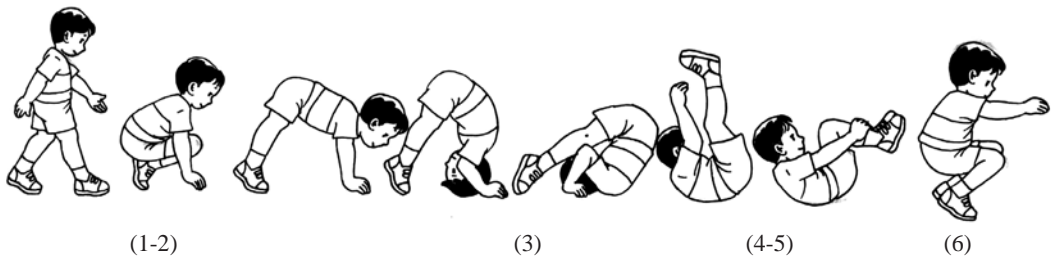
### 1. Guling ke depan

Guling depan merupakan gerakan dasar senam lantai.

#### a. *Guling ke depan dengan awalan jalan*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Awal gerakan yaitu berjalan beberapa langkah ke depan.
- 2) Ketika sampai matras, berdiri tegak kemudian kedua tangan diletakkan di atas matras.
- 3) Siku ditekuk dan tengkuk di atas matras.
- 4) Gulingkan togok ke arah depan, kemudian bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki dilentangkan ke arah jatuhnya badan.
- 5) Kedua tangan membantu untuk mendorong agar dapat berdiri tegak.
- 6) Berdirilah perlahan-lahan dengan diawali sikap jongkok.



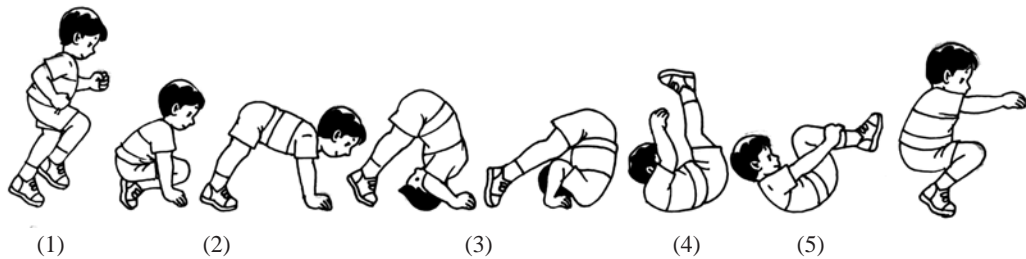
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.2** Gerakan guling depan awalan jalan.

#### b. *Guling ke depan dengan awalan lari*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berlari ke depan dengan kecepatan tetap.
- 2) Ketika sampai di dekat matras, kemudian kedua tangan diletakkan di atas matras.
- 3) Siku ditekuk dan tengkuk di atas matras.
- 4) Gulingkan togok ke arah depan, kemudian bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki dilentangkan ke arah jatuhnya badan.
- 5) Kedua tangan membantu untuk mendorong agar dapat berdiri tegak.



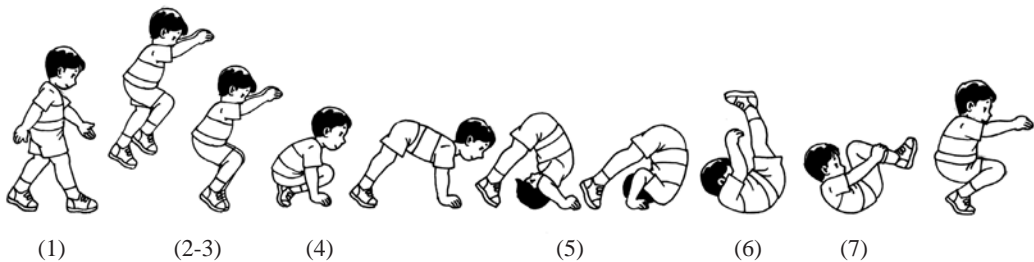
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.3** Gerakan guling depan awalan lari.

*b. Guling ke depan dengan awalan jalan dan lompat*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Awal gerakan yaitu berjalan ke depan.
- 2) Setelah tiga langkah, melompat ke depan.
- 3) Usahakan lompatan terakhir berada di dekat matras.
- 4) Ketika sampai dekat matras, kedua tangan diletakkan di atas matras.
- 5) Siku ditekuk dan tenguk di atas matras.
- 6) Gulingkan togok ke arah depan, kemudian bersamaan dengan gerakan ke dua kaki dilentangkan ke arah jatuhnya badan.
- 7) Kedua tangan membantu untuk mendorong agar dapat berdiri tegak.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.4** Gerakan guling depan awalan jalan dan lompat.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan guling ke depan.

- a. Usahakan melakukan teknik yang benar dalam melakukan guling ke depan.
- b. Jika perlu mintalah bantuan gurumu untuk membantu:
  - memegang kepala bagian belakang pada waktu menekukkan kepala;
  - mengangkat panggul dengan meletakkan tangan di masing-masing sisi paha;
  - mendorong punggung agar mudah mencapai posisi duduk.

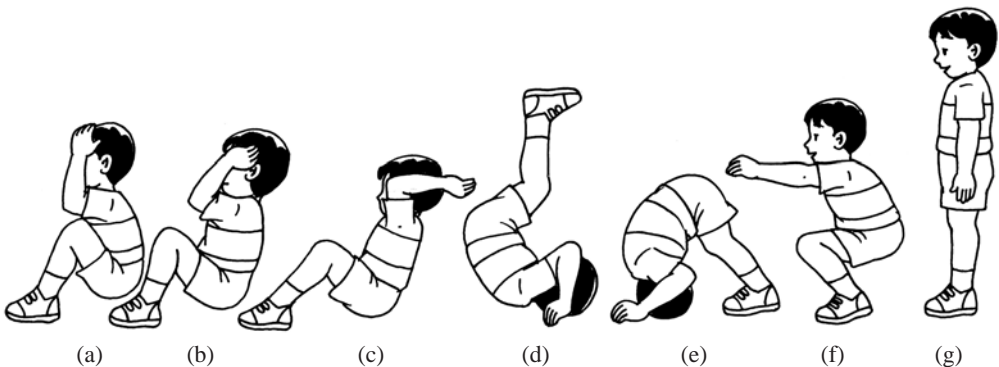
## 2. Guling Ke Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Jongkok di atas matras dengan kedua kaki rapat dan tumit sedikit diangkat.
- b. Badan condong ke belakang dengan kedua tangan di samping telinga (posisi telapak tangan menghadap ke atas).
- c. Jatuhkan pantat ke matras dengan kedua kaki menggulung sehingga badan membentuk bulatan.
- d. Tariklah lutut ke belakang kepala pada saat punggung menyentuh matras.
- e. Lutut terus ditarik sampai ujung kaki menyentuh matras.
- f. Pada saat ujung kaki menyentuh matras, tekanlah matras dengan kedua telapak tangan sampai tangan lurus dan kepala terangkat.
- g. Berdirilah perlahan-lahan dengan diawali sikap jongkok.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan guling ke belakang.

- a. Usahakan melakukan teknik yang benar dalam melakukan guling ke belakang.
- b. Jika perlu mintalah bantuan gurumu untuk membantu:
  - memegang dan mendorong pinggang hingga memudahkan ke arah guling;
  - mengangkat panggul untuk memudahkan ke arah guling.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.5** Gerakan guling ke belakang.

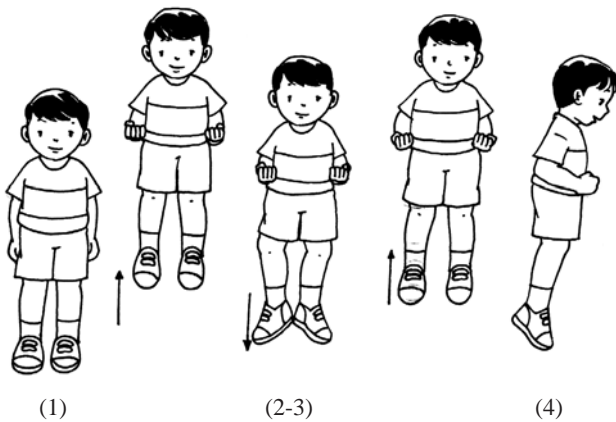
## 3. Lompat Sambil Berputar Arah

- a. *Lompat sambil berputar 90°*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri tegak dengan tangan menggenggam.
- 2) Perhatikan aba-aba satu sampai empat.

- 3) Aba-aba satu-dua-tiga melompat di tempat.
- 4) Aba-aba keempat melompat sambil berputar 90° ke kanan.
- 5) Ulangi gerakan di atas dengan melompat sambil berputar 90° ke kiri.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.6** Gerakan lompat sambil berputar 90°.

*b. Lompat sambil berputar 180°*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri tegak.
- 2) Perhatikan aba-aba satu sampai empat.
- 3) Aba-aba satu-dua-tiga melompat di tempat dengan tangan menggenggam.
- 4) Aba-aba keempat melompat sambil berputar 180° (berbalik dari arah semula).
- 5) Ulangi gerakan di atas dengan berputar 180° kembali ke arah semula.

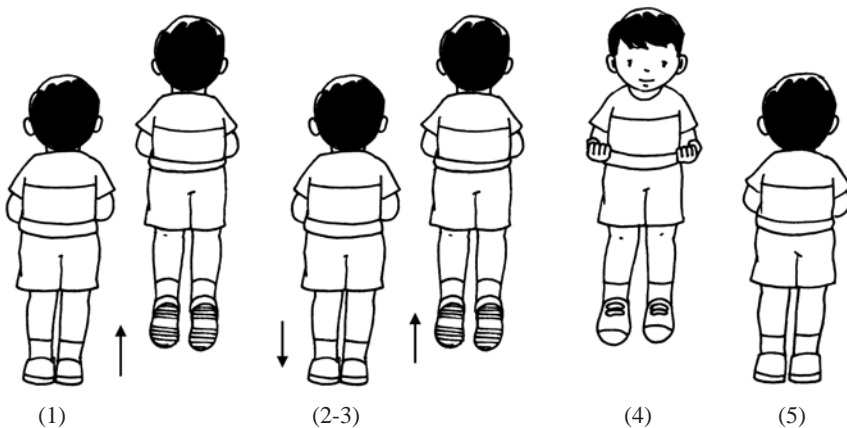
**Kamu Bisa**

(Mengembangkan kecakapan hidup)

Coba kamu praktikkan gerakan:

- a. guling ke depan;
- b. guling ke belakang;
- c. lompat sambil berputar.

Jika perlu mintalah bantuan gurumu.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.7** Gerakan lompat sambil berputar 180°.



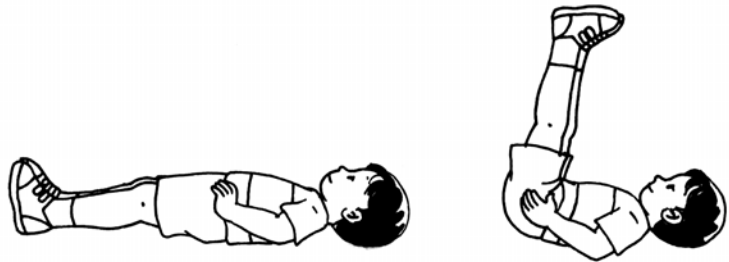
Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan lompat sambil berputar 180°.

- a. Usahakan melakukan teknik yang benar dalam melakukan gerakan lompat sambil berputar.
- b. Pada waktu melompat posisi badan harus seimbang supaya waktu mendaratkan kaki tidak mengalami cedera.

#### 4. Sikap Lilin

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Tidur telentang dengan kedua tangan memegang pinggang.
- b. Kaki dirapatkan kemudian diangkat lurus ke atas dengan pundak sebagai landasannya. Jika perlu mintalah bantuan temanmu/gurumu untuk membantu memegang kakimu ke atas.
- c. Kedua lengan mendorong pinggul dan siku menempel pada lantai/matras.



Sumber: Dok. Penerbit.

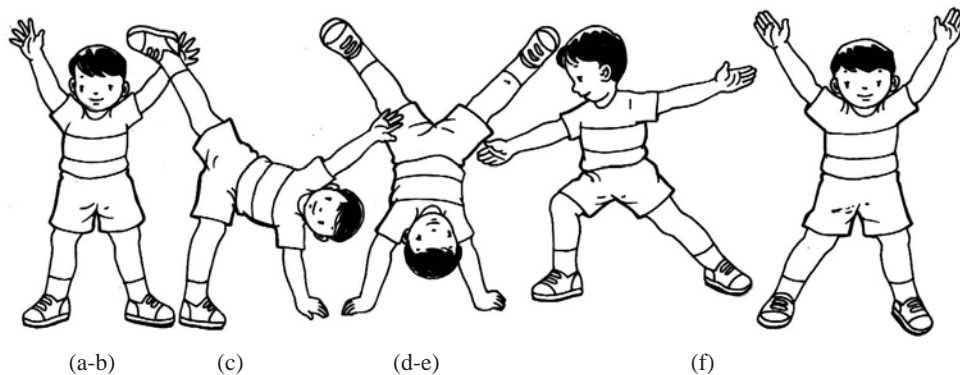
**Gambar 3.8** Gerakan sikap lilin.

#### 5. Gerakan Meroda

Meroda adalah suatu gerakan ke samping, pada suatu saat bertumpu dengan kedua tangan dan kaki terbuka lebar.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar.
- b. Kedua tangan lurus ke atas serong ke samping dan pandangan ke depan.
- c. Letakkan tangan kiri ke lantai dengan arah ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas.
- d. Saat kaki kanan diayunkan, kaki kiri ditolak pada lantai sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
- e. Letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- f. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.9** Gerakan meroda.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan meroda:

- Usahakan menggunakan teknik yang benar dalam melakukan gerakan meroda.
- Jika perlu, mintalah bantuan gurumu untuk memegang badanmu agar memudahkan melakukan gerakan meroda.

## B. Senam Lantai dengan Alat

Latihan senam lantai juga dapat dilakukan dengan alat. Beberapa alat yang digunakan pada senam lantai antara lain matras, tali, peti lompat, bola, palang tunggal, dan sebagainya.

### 1. Lompat Tali

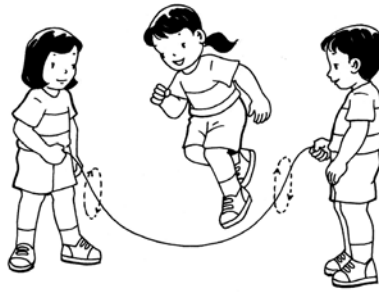
Cara melakukannya sebagai berikut.

- Kedua anak saling berhadapan dengan memegang tali atau karet.
- Memutar karet secara bersama-sama ke depan atau ke belakang.
- Teman yang lain meloncat ke atas.
- Meloncat dapat dilakukan dengan dua kaki atau satu kaki.
- Siswa yang sudah tidak bisa atau tidak kuat melakukan loncat bergantian dengan temannya.
- Lakukan secara kelompok.

#### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Olahraga senam sudah dikenal sejak masa Yunani kuno. Nama lain senam yaitu *Gymnastic*. *Gymnastic* berasal dari bahasa Yunani (*gymnos* = telanjang, *gymnasion* = tempat latihan senam) berarti bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang. Senam menguji kekuatan, irama, keseimbangan, kelenturan, dan ketangkasan seorang atlet.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.10** Gerakan lompat tali.

## 2. Lompat Kangkang

Cara melakukan sebagai berikut.

- Berdiri menghadap peti.
- Mengambil awalan lari pendek menuju ke peti.
- Mendaratkan tangan di atas peti, kaki kangkang.
- Kaki diayunkan maju dan tangan melepaskan peti.
- Mendarat dengan posisi jongkok.

Unsur-unsur keselamatan melakukan lompat kangkang.

- Usahakan melakukan teknik yang benar dalam gerakan lompat kangkang.
- Pada waktu mengambil awalan, ambillah jarak lari yang ideal.
- Peti yang digunakan tidak terlalu tinggi sehingga mampu dilompati.
- Pada waktu mendarat, kedua kaki secara bersamaan dengan sikap jongkok.



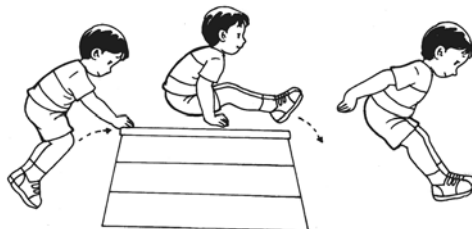
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.11** Gerakan lompat kangkang.

## 3. Lompat Peti

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awalan lari pendek menuju peti.
- Mendaratkan tangan di atas peti, kaki di antara kedua tangan.
- Kaki diayunkan maju dan tangan melepaskan peti.
- Mendarat dengan posisi jongkok.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.12** Gerakan lompat peti.

Unsur-unsur keselamatan melakukan lompat peti:

- Usahakan teknik yang benar dalam melakukan gerakan lompat peti.
- Peti yang digunakan tidak terlalu tinggi sehingga mampu dilompati.
- Ambillah jarak yang ideal untuk awalan.
- Awalan lari tidak terlalu cepat.
- Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan dengan sikap jongkok.

#### 4. Berjalan dan Berguling Melewati Peti

Cara melakukannya sebagai berikut.

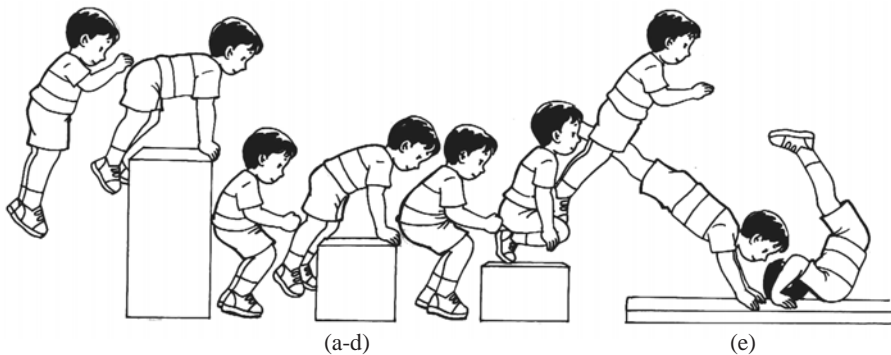
- a. Berdiri tegak dengan pandangan ke arah peti.
- b. Lakukan awalan kira-kira 10 meter.
- c. Selanjutnya berjalan menuju peti.
- d. Setelah sampai pada peti kedua tangan menumpu pada peti, kaki dibuka (kangkang) sambil melompati peti.
- e. Lanjutkan berjalan menuju matras dan melakukan guling ke depan.

##### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup)

Praktikkan gerakan:

- a. lompat jongkok;
- b. lompat peti.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.13** Gerakan lompat peti.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan berjalan dan berguling melewati peti.

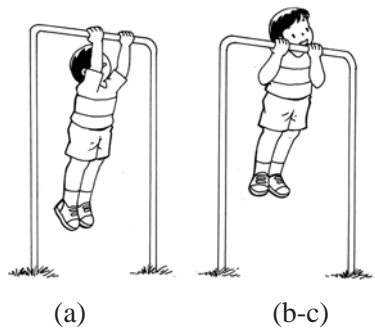
- Usahakan melakukan teknik yang benar dalam gerakan berjalan dan berguling melewati peti.
- Peti yang digunakan tidak terlalu tinggi sehingga mudah dilompati.
- Pada waktu mendarat, kedua kaki secara bersamaan dengan sikap jongkok.
- Pada waktu berguling, mintalah bantuan gurumu untuk memudahkan gerakan berguling.

## 5. Pull Up

Cara melakukan gerakan *pull up* sebagai berikut.

- Palang tunggal dipegang dengan telapak tangan. Jarak kedua tangan selebar bahu.
- Dengan aba-aba “mulai”, badan mulai diangkat hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- Badan diturunkan kembali hingga kedua lengan lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

Jika perlu mintalah bantuan gurumu, untuk membantumu naik ke atas palang tunggal dan menurunkannya.



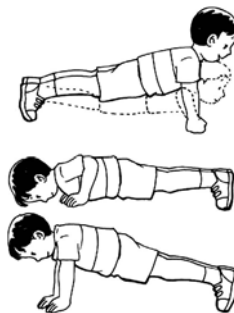
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.14** Gerakan *pull up*.

## 6. Push Up

Cara melakukan gerakan *push up* sebagai berikut.

- Pertama-tama tidur telungkup di atas matras, kedua, kaki dirapatkan lurus di belakang.
- Kedua telapak tangan di samping dada.
- Mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.
- Badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15-30 detik.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.15** Gerakan *push up*.

## 7. Lomba Lari Menggendong Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Carilah pasangan yang seimbang.
- Siswa yang menggendong jongkok, sementara siswa yang digendong berdiri di belakangnya. Usahakan siswa yang digendong sama besar dengan siswa yang menggendong.
- Gendonglah temanmu di punggung dengan cara memegang kedua pahanya.
- Berlarilah dengan menggendong temanmu sampai jarak yang telah ditentukan.
- Lakukan secara bergantian.



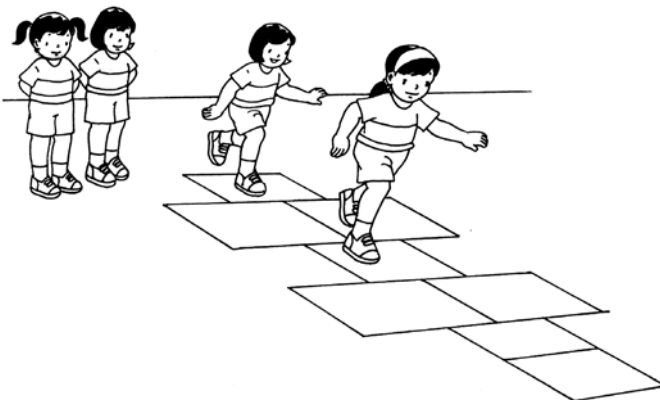
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.16** Lomba lari menggendong teman.

## 8. Engklek Berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Membuat kotak-kotak berderet pada lantai atau tanah.
- Membentuk pasangan terdiri atas 2 orang.
- Salah satu orang melompat dari satu kotak ke kotak yang lain sebanyak satu kali.
- Teman yang lain mengikutinya dari belakang.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.17** Engklek berpasangan.

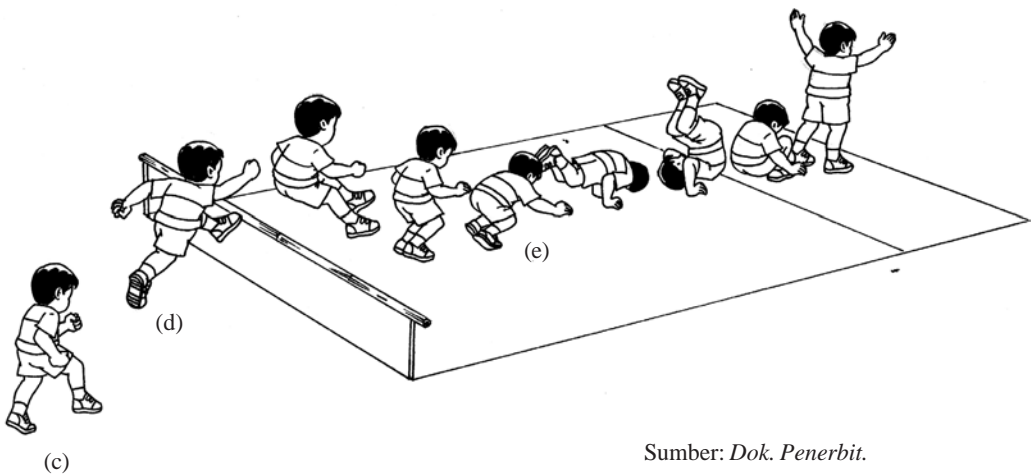
## 9. Loncat Harimau Melewati Bilah Bambu Dilanjutkan Guling ke Depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sediakan bilah bambu, kemudian pasang dengan posisi tidak terlalu tinggi (kira-kira bisa diloncati anak).
- Siapkan matras di belakang bilah bambu.
- Sikap awal berdiri kemudian berlari dengan kecepatan tertentu.
- Pada saat di depan bilah bambu, kemudian meloncat dengan menumpu menggunakan dua kaki.
- Setelah berhasil melompati bilah bambu, kemudian berguling ke depan. Caranya kedua tangan diletakkan di atas matras. Siku ditekuk dan tengkuk di atas matras. Gulingkan togok ke arah depan, kemudian bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki dilentangkan ke arah jatuhnya badan. Kedua tangan membantu untuk mendorong agar dapat berdiri tegak.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan loncat harimau melewati bilah bambu dilanjutkan guling ke depan.

- Bilah bambu tidak terlalu tinggi sehingga anak-anak tidak kesulitan waktu meloncat.
- Usahakan matras yang digunakan agak lebar sehingga aman saat meloncat.
- Guru memberikan bimbingan dan pengawasan pada saat melakukan lompatan.
- Pada waktu mendarat kedua kaki bersamaan dengan sikap jongkok.
- Mintalah bantuan gurumu untuk melakukan guling ke depan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 3.18** Loncat harimau melewati bilah bambu dilanjutkan guling ke depan.

## Rangkuman

Senam adalah suatu gerakan jasmani yang disusun secara sistematis dengan terencana untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Senam lantai merupakan gerakan senam yang biasanya dilakukan di atas matras. Senam lantai dilakukan secara perorangan baik untuk putri ataupun putra.

Sebelum melakukan gerakan senam harus dilakukan pemanasan. Pemanasan bertujuan untuk meregangkan otot-otot sehingga menghindari terjadinya cedera dan menyiapkan kondisi badan secara optimal. Bentuk pemanasan, misalnya peregangan otot lengan, peregangan otot leher, peregangan otot kaki, dan peregangan otot punggung.

Unsur senam lantai meliputi gerakan guling, keseimbangan, lentingan, lompat, loncat serta putar di udara. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat.

Adapun alat yang digunakan pada senam lantai, antara lain matras, tali, peti lompat, bola, palang tunggal, dan sebagainya. Gerakan senam lantai tanpa alat cukup sederhana sehingga banyak yang bisa melakukannya. Senam lantai tanpa alat misalnya guling ke depan, guling ke belakang, lompat sambil berputar arah, sikap lilin, dan gerakan meroda. Adapun senam lantai dengan alat misalnya lompat tali, lompat kangkang, lompat peti, berjalan dan berguling melewati peti, *pull up*, *push up*, lomba lari menggondong teman, engklek berpasangan, dan loncat harimau melewati bilah bambu dilanjutkan guling ke depan.

### Sang Bintang



Jonathan Sianturi adalah pesenam lantai dari Indonesia. Ia telah menorehkan prestasi di tingkat Sea Games. Dari kecil, ia sudah menanamkan

pentingnya olahraga. Ia selalu menjadi andalan Indonesia di nomor senam pada kejuaraan Sea Games.

Sampai sekarang, belum ada atlet senam yang mengungguli prestasinya.

Sumber: <http://www.images.google.com>

diakses 13 Januari 2009

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Alat yang digunakan untuk berlatih senam lantai adalah ....
  - a. matras
  - b. gelang-gelang
  - c. kuda-kuda pelana
  - d. palang sejajar
2. Guling ke belakang termasuk cabang olahraga ....
  - a. atletik
  - b. permainan
  - c. senam lantai
  - d. renang



3. Gerakan lompat melewati rintangan termasuk gerakan ....
  - a. kekuatan
  - b. keseimbangan
  - c. kelentukan
  - d. ketangkasan
4. Gerakan berguling ke depan setelah kepala dimasukkan di antara dua tangan, bagian yang diletakkan di atas matras adalah ....
  - a. dahi
  - b. tengkuk
  - c. kepala
  - d. punggung
5. Pada gerakan sikap lilin, landasan berpusat pada ....
  - a. kaki
  - b. pinggul
  - c. pundak
  - d. kepala
6. Sikap badan saat melakukan guling sebaiknya....
  - a. seperti limas
  - b. seperti bulatan
  - c. segaris
  - d. lurus
7. Induk organisasi senam di Indonesia adalah ....
  - a. PERSANI
  - b. PSSI
  - c. PBSI
  - d. PERPANI
8. Senam lantai dapat dilakukan oleh murid ....
  - a. laki-laki
  - b. perempuan
  - c. laki-laki ataupun perempuan
  - d. SD saja
9. Latihan senam dapat dilatih sejak usia ....
  - a. balita
  - b. dini
  - c. remaja
  - d. dewasa
10. Sikap awal guling lenting adalah ....
  - a. berdiri
  - b. jongkok
  - c. duduk
  - d. tidur
11. Berikut ini alat yang digunakan dalam senam lantai, *kecuali* ....
  - a. pita
  - b. bola
  - c. gelas
  - d. tali
12. Latihan jongkok dan berdiri berguna untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. leher
  - b. perut
  - c. tangan
  - d. tungkai
13. Tujuan utama melakukan olahraga adalah untuk memperoleh ....
  - a. nafkah yang cukup
  - b. nilai yang baik
  - c. pujian guru
  - d. kesegaran jasmani
14. Latihan pemanasan disebut juga ....
  - a. *warming up*
  - b. *jogging*
  - c. latihan inti
  - d. *pull up*
15. Pada saat lompat kangkang bagian yang menjadi tumpuan adalah ....
  - a. tangan
  - b. lengan
  - c. kaki
  - d. lutut

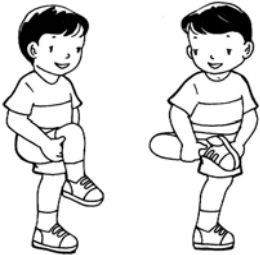
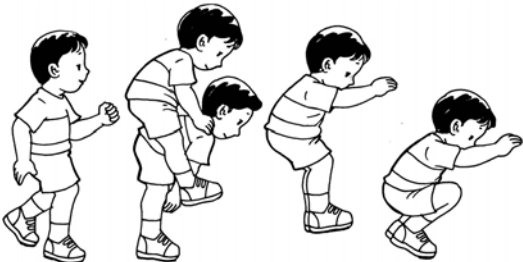
**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Bagaimanakah cara melakukan lompat putar?
2. Bagaimanakah sikap awal melakukan gerakan meroda?
3. Berilah tiga contoh alat yang digunakan dalam senam lantai.
4. Apakah yang termasuk gerakan dasar senam lantai?
5. Bagaimanakah cara melakukan gerakan guling depan?
6. Apakah unsur-unsur gerakan pada senam lantai?
7. Apakah induk organisasi senam di Indonesia?
8. Berilah tiga contoh senam lantai menggunakan alat.
9. Berapa ukuran matras yang digunakan dalam senam lantai?
10. Apa arti kata *gymnos*?

## Tugas

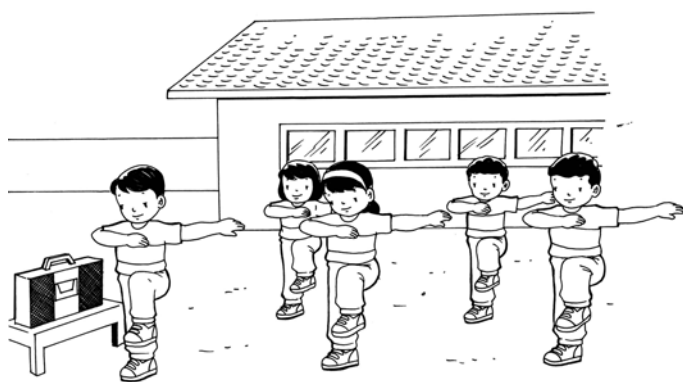
### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 4

## Gerak Ritmik



Sumber: *Dok. Penerbit.*

Apakah kamu tahu tentang senam aerobik? Senam aerobik termasuk salah satu senam ritmik. Senam aerobik biasanya diiringi dengan musik dan dipandu oleh instruktur. Mengapa banyak orang yang senang melakukan senam aerobik? Karena senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran di samping ada unsur keceriaan.

Gerakan-gerakan tubuh pada senam ritmik mengikuti irama yang mengiringinya. Dengan melakukan senam ritmik yang teratur, tubuh akan sehat dan pikiran menjadi segar.

Pada bab ini kamu akan diajak belajar dan berlatih tentang gerakan-gerakan senam ritmik. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

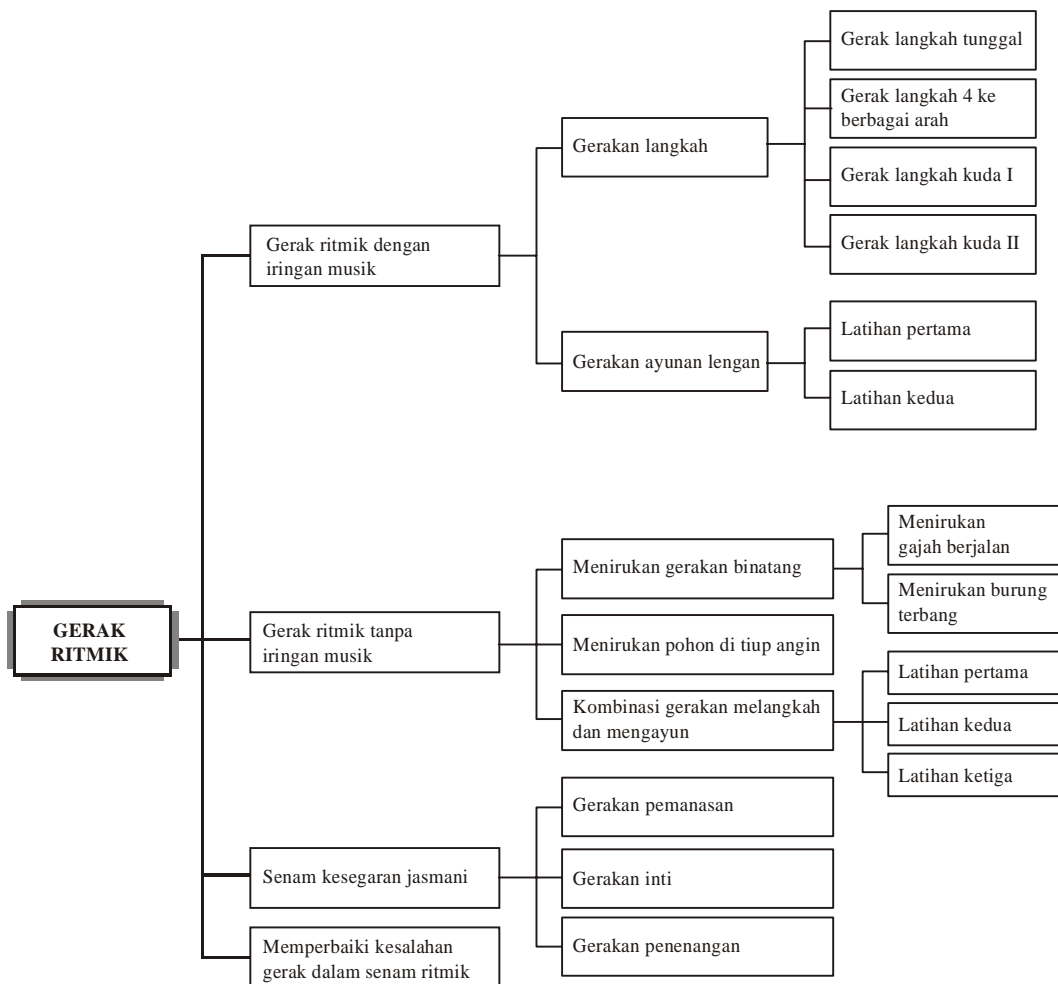
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari senam ritmik, kamu diharapkan dapat mempraktikkan gerakan ritmik secara perorangan maupun beregu dengan benar dan baik.

### Kata-kata Kunci

- ❖ Senam irama, langkah, mengayun.
- ❖ SKJ

## Peta Konsep



Senam merupakan cabang olahraga yang memerlukan performa gerakan. Gerakan dalam senam memerlukan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang sangat teratur. Senam membentuk kelenturan tubuh yang sangat berarti bagi kelangsungan hidup. Jenis senam bermacam-macam. Ada senam lantai, senam irama, senam pramuka, dan lain-lain.

Aktivitas ritmik atau senam irama, yaitu gerakan senam atau gerakan bebas yang dilakukan dengan menganut ketukan yang telah ditentukan. Hal itu menimbulkan keselarasan maupun keindahan gerakan. Senam ritmik biasanya dilakukan secara beregu. Adapun irama yang mengiringi senam irama dapat berupa musik, nyanyian, tepuk tangan, dan ketukan lainnya.

Gerakan ritmik terdiri atas langkah, ayunan, dan putaran tangan. Langkah dalam gerakan ritmik meliputi gerakan ke depan, mundur, ataupun ke samping. Bentuk gerakannya berupa berjalan, berlari, maupun lompat.

## A. Gerak Ritmik dengan Iringan Musik

Gerak ritmik dapat diiringi dengan musik atau tanpa iringan musik. Gerak ritmik yang diiringi musik semua gerakannya harus mengikuti irama musik yang mengiringinya. Dalam melakukan gerakan harus menyesuaikan ruangan yang dipakai. Gerak ritmik yang dilakukan secara beregu harus dilakukan secara kompak dan menyesuaikan dengan iringan musiknya. Dengan demikian, gerakannya akan terlihat padu dan serasi. Bentuk gerak ritmik dengan iringan musik, yaitu:

### 1. Gerak Langkah

#### a. *Gerak langkah ritmik tunggal*

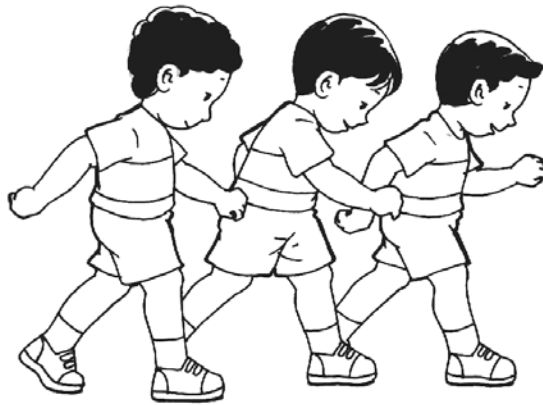
Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah, sedangkan kaki kiri menjadi poros.
- 2) Hitungan 2: langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah sedangkan kaki kiri menjadi poros.
- 3) Hitungan 3: langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah, sedangkan kaki kiri menjadi poros.
- 4) Hitungan 4: rapatkan kedua kaki.

#### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Senam ritmik disebut juga senam irama. Senam ritmik pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade XVI di Melbourne tahun 1956. Namun, hanya pada nomor perorangan. Pada Olimpiade XXIV di Seoul tahun 1988, senam ritmik beregu mulai dipertandingkan.



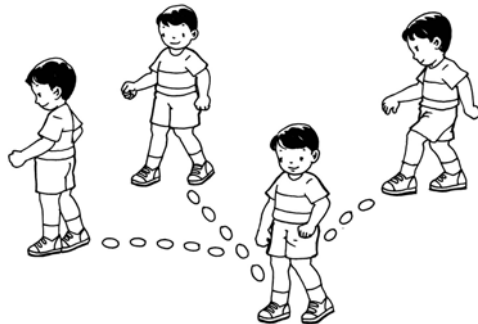
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.1** Gerakan langkah tunggal.

*b. Gerak langkah 4 ke berbagai arah*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Melangkah 4 langkah ke depan, kemudian melangkah 4 langkah ke belakang.
- 2) Melangkah 4 langkah serong ke kiri depan, kemudian melangkah 4 langkah serong kanan ke belakang.
- 3) Melangkah 4 langkah serong ke kanan depan, kemudian melangkah 4 langkah serong kiri ke belakang.
- 4) Selanjutnya kembali melangkah ke belakang 4 langkah, kemudian 4 langkah ke depan sampai kembali ke posisi semula.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.2** Gerakan langkah 4 ke berbagai arah.

*c. Gerak langkah kuda I*

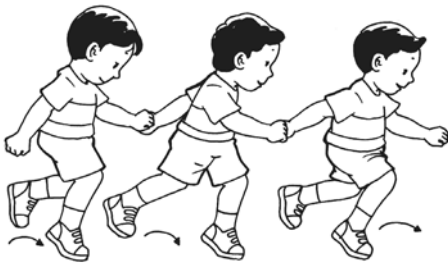
Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Hitungan 1 dan 3 : langkahkan kaki kanan ke depan sambil meloncat.
- 2) Hitungan 2 dan 4 : langkahkan kaki kiri ke belakang sambil meloncat.

**Kamu Bisa**

(Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Bentuklah regu yang terdiri atas 3-4 siswa. Praktikkan gerakan langkah kaki mengikuti irama. Kekompakan dan kesesuaian gerakan dengan irama akan menjadi penilaian.



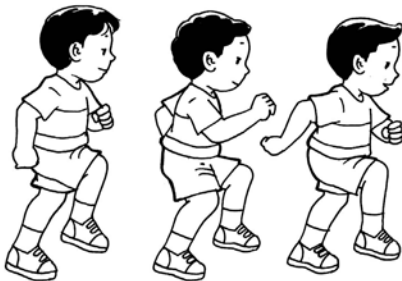
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.3** Gerakan langkah kuda I.

*d. Gerak langkah kuda II*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Hitungan 1 dan 2: berjalan sambil jingkat ke depan, kaki diangkat sejajar paha.
- 2) Hitungan 3 dan 4: berjalan sambil jingkat ke belakang, kaki diangkat sejajar paha.



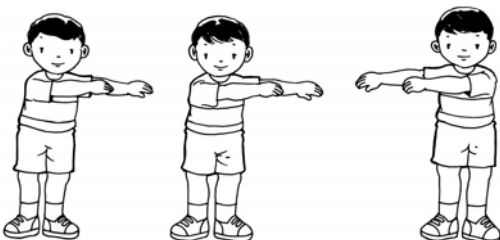
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.4** Gerakan langkah kuda II.

## 2. Gerak Ayunan Lengan

*a. Latihan pertama*

Diawali dengan berjalan di tempat dan badan tegak. Gerakan dimulai dari kaki kanan di angkat + 20 cm dari tanah. Ayunkan lengan ke kiri dan ke kanan bergantian ke arah dagu tangan yang diayunkan setengah mengepal. Gerakan dilakukan sebanyak 4 x 8 hitungan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.5** Gerakan latihan pertama.

### Kamu Bisa

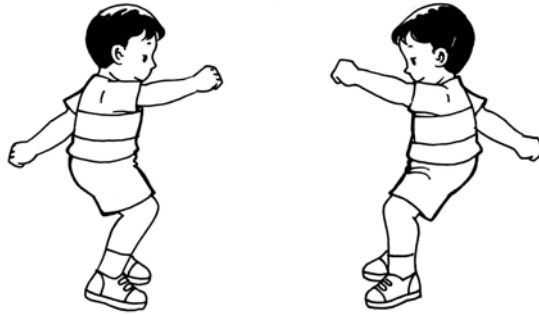
(Mengembangkan kecakapan hdiup dan sosial)

Bentuklah regu yang terdiri atas 3-4 siswa bersama regumu. Praktikkan gerakan ayunan tangan tanpa menggunakan irama. Sebelumnya gurumu akan memberi contoh latihan.



*b. Latihan kedua*

Berdiri dengan kaki rapat. Ayunkan tangan kanan ke depan, sedangkan tangan kiri ke belakang. Lakukan secara bergantian diikuti dengan gerakan kaki mengeper. Gerakan dilakukan sebanyak 4 x 8 hitungan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.6** Gerakan latihan kedua.

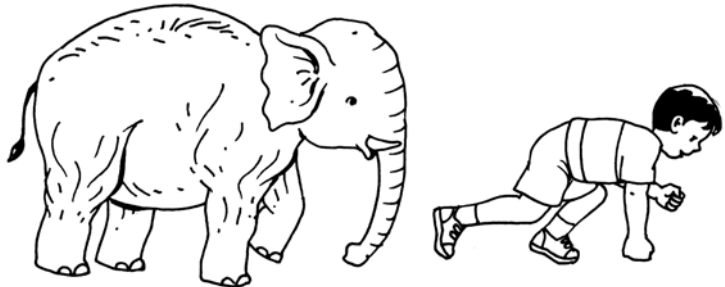
## **B Gerak Ritmik tanpa Iringan Musik**

### **1. Menirukan Gerakan Binatang**

*a. Menirukan gajah berjalan*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal badan membungkuk dengan kedua tangan mengepal sebagai tumpuan.
- 2) Kaki sedikit ditekuk dan pandangan lurus ke depan.
- 3) Berjalan ke depan sampai batas yang telah ditentukan.
- 4) Ketika sampai batas yang telah ditentukan, berjalanlah ke posisi semula.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.7** Gerakan meniru gajah berjalan.

*b. Menirukan burung terbang*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri.
- 2) Kaki kiri sedikit ditekuk, kedua tangan direntangkan, dan pandangan lurus ke depan.
- 3) Berjalanlah ke depan dengan menggerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah seperti kepakan sayap burung sampai batas yang telah ditentukan.
- 4) Ketika sampai batas yang telah ditentukan, berjalanlah ke posisi semula.



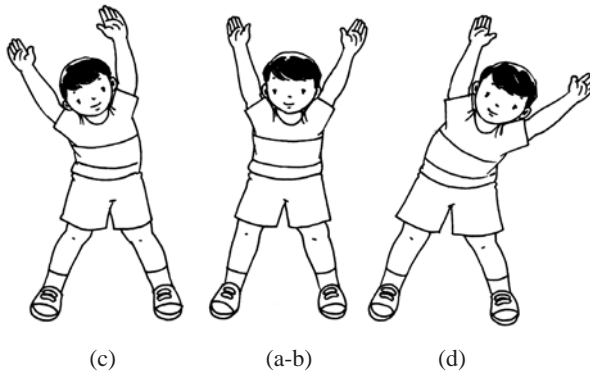
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.8** Gerakan menirukan burung terbang.

**2. Menirukan Pohon Ditiup Angin**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua kaki agak dibuka.
- b. Rentangkan tangan ke atas hingga seperti membentuk huruf V.
- c. Gerakkan kedua tangan ke kanan dan ke kiri diikuti gerakan badan.
- d. Ulangi gerakan sampai 8 kali hitungan.



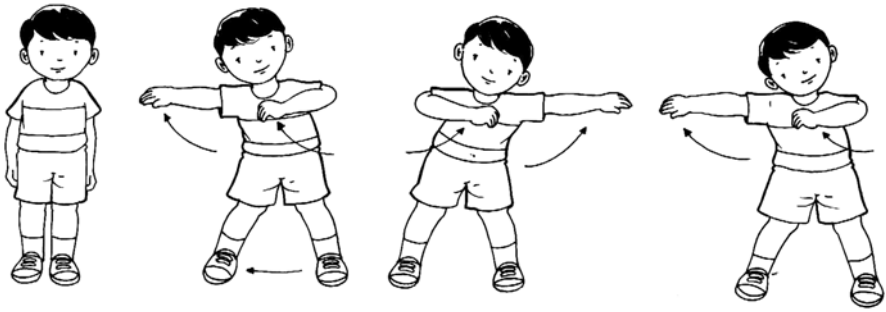
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.9** Gerakan menirukan pohon ditiup angin.

**3. Kombinasi Gerakan Melangkah dan Mengayun**

*a. Latihan pertama*

Berdiri tegak kedua tangan di samping. Kaki kanan melangkah ke kanan disertai tangan kanan direntangkan. Condongkan badan ke kanan. Tangan kiri setengah mengepal di depan dada menghadap ke bawah. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri disertai tangan kiri direntangkan. Tangan kanan setengah mengepal di depan dada. Berat badan dipindahkan ke kaki kanan disertai tangan kanan direntangkan. Tangan kiri setengah mengepal di depan dada.

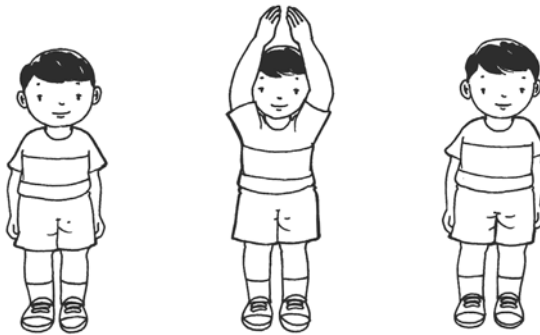


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.10** Gerakan latihan pertama.

*b. Latihan kedua*

Berdiri tegak, kedua tangan di samping. Kaki kangkang, kedua tangan digerakkan ke atas sambil bertepuk tangan. Berdiri tegak dengan kaki rapat, sedangkan tangan di samping.

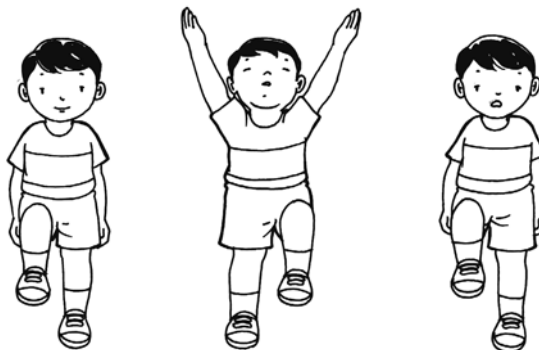


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.11** Gerakan latihan kedua.

*c. Latihan ketiga*

Berjalan di tempat. Tangan membentuk huruf V sambil menarik napas sebanyak-banyaknya. Tangan diturunkan sambil mengeluarkan napas.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.12** Gerakan latihan ketiga.

## C. Senam Kesegaran Jasmani

Jenis senam irama bermacam-macam, misalnya senam aerobik, poco-poco, dan senam kesegaran jasmani.

Pada pembahasan materi ini hanya akan dibahas senam kesegaran jasmani. Pada era tahun 80-an, pemerintah sangat giat meluncurkan slogan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olah Raga. Sebuah ajakan dari pemerintah untuk selalu berolah raga. Ajakan itu dicanangkan oleh Menteri Pemuda dan Olah Raga yang waktu itu dipegang oleh Abdul Gafur. Gerakan nasional ini dapat dijumpai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan kantor-kantor pemerintah.

Olah raga yang dicanangkan oleh pemerintah dan dilakukan secara massal adalah Senam Pagi Indonesia (SPI) dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Kalau seri Senam Pagi Indonesia diperkenalkan di akhir 70-an dengan SPI seri A, B, C dan D. Senam kesegaran jasmani diperkenalkan pada awal 1984 berdasarkan Surat Perintah Menteri Pemuda dan Olahraga untuk diajarkan ke seluruh lapisan masyarakat. Salah satu kegiatan olah raga yang wajib diikuti setiap hari Jumat di kantor-kantor pemerintah adalah SKJ. Anak-anak sekolah hampir setiap pagi harus SKJ dulu sebelum masuk kelas.

Inilah Gerakan Senam Kesegaran Jasmani 1984.

### 1. Gerakan Pemanasan

#### Latihan pertama

- Lari-lari di tempat dalam hitungan 2 x 8.
- Lari-lari di tempat, sambil menengokkan kepala ke kiri dan ke kanan dalam hitungan 1 x 8.
- Lari-lari di tempat, sambil menundukkan dan menengadahkan kepala dalam hitungan 1 x 8.
- Masih lari-lari di tempat, sambil memiringkan kepala ke kiri dan ke kanan dalam hitungan 1 x 8.



(a)



(b)



#### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Bentuklah regu yang terdiri atas 3-4 siswa. Bersama kelompokmu, praktikkan salah satu senam ritmik, misalnya SKJ. Sesuaikan gerakan dengan iringan ritmis. Kekompakan dan kesesuaian gerakan dengan irama akan menjadi penilaian. Jika ada gerakan yang salah, gurumu akan memberitahu dan memberikan contoh gerakan yang benar. Amatilah contoh gerakan yang dilakukan gurumu. Lakukan lagi gerakan-gerakan dengan benar.

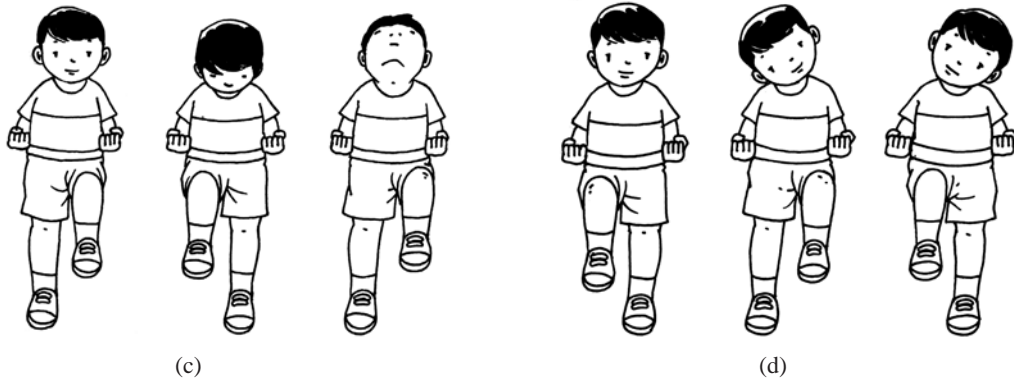
#### Tahukah Kamu



Sumber: <http://www.images.google.com>

diakses 10 Juni 2009

Musik senam SKJ 1984 diciptakan oleh Nortier Simanungkalit, komponis Indonesia yang dikenal terutama dengan karya lagu-lagu mars dan himne (selain SKJ dia juga mengubah musik untuk Senam Pagi Indonesia, Himne SEA Games X, Mars Pemilu, dan lain-lain).

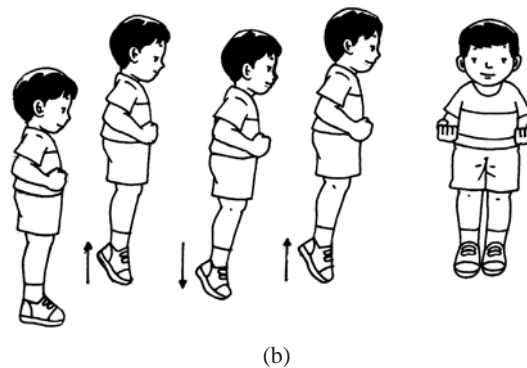
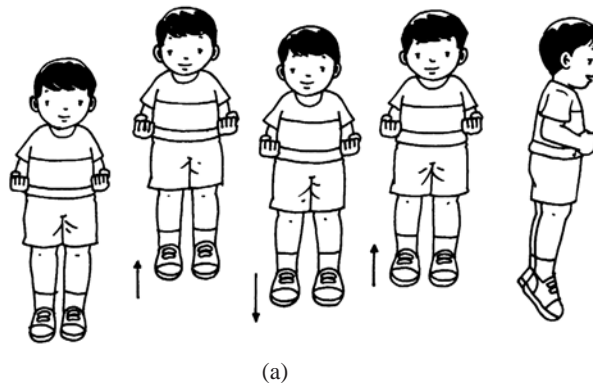


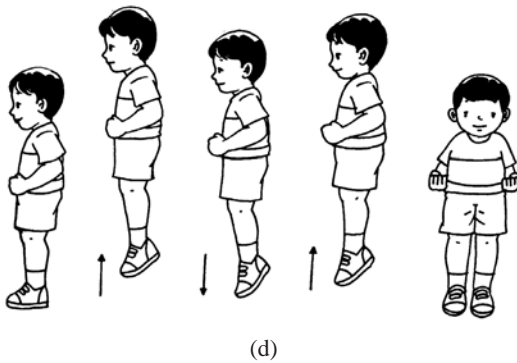
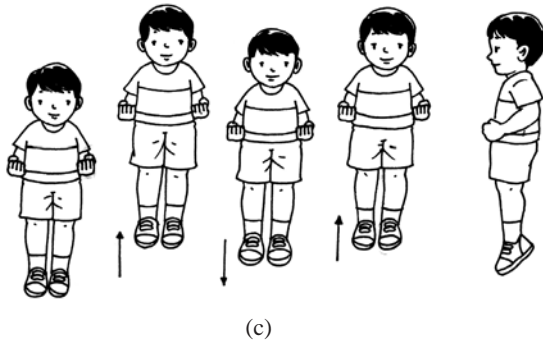
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.13** Gerakan lari-lari di tempat sambil menggerakkan kepala.

### Latihan kedua

- Lompat-lompat di tempat 3 kali hitungan, hitungan ke-4 loncat memutar ke kiri.
- Lompat-lompat di tempat 3 kali hitungan, hitungan ke-4 loncat memutar balik hadap depan.
- Lompat-lompat di tempat 3 kali hitungan, hitungan ke-4 loncat memutar ke kanan.
- Lompat-lompat di tempat 3 kali hitungan, hitungan ke-4 loncat memutar balik hadap depan.



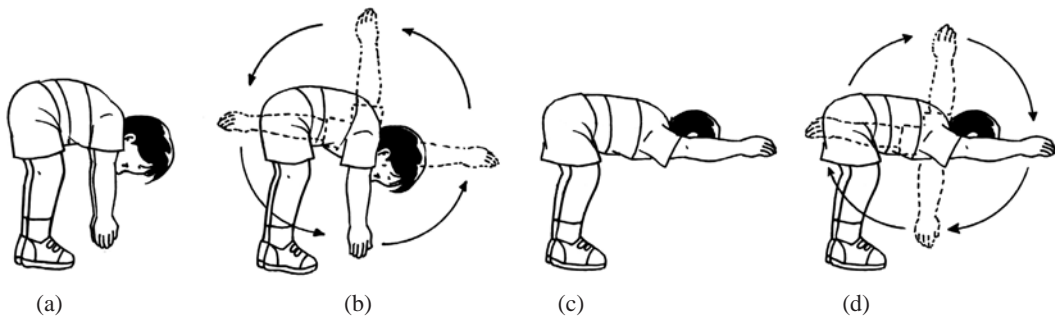


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.14** Gerakan lompat sambil berputar arah.

### Latihan ketiga

- Kaki rapat, lutut ditekuk, badan condong ke depan, tangan lurus ke bawah.
- Putar kedua tangan ke depan, atas, belakang, bawah dalam satu hitungan, dua kali putaran.
- Hitungan ke dua tangan berhenti di depan,
- Putar kedua tangan sebaliknya, ke bawah, belakang, atas, depan, dua kali putaran.
- Lakukan dalam 2 x 8 hitungan.



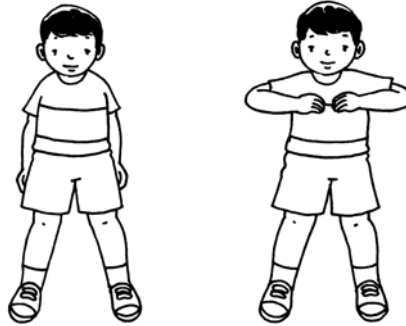
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.15** Gerakan membungkuk sambil memutar tangan.

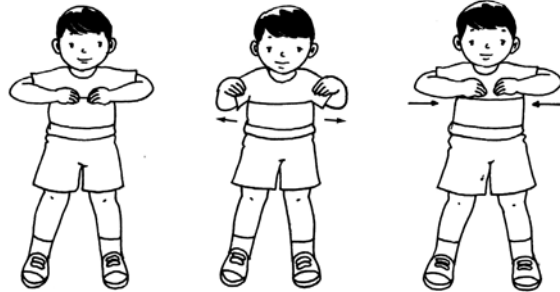
## 2. Gerakan inti

### Latihan pertama

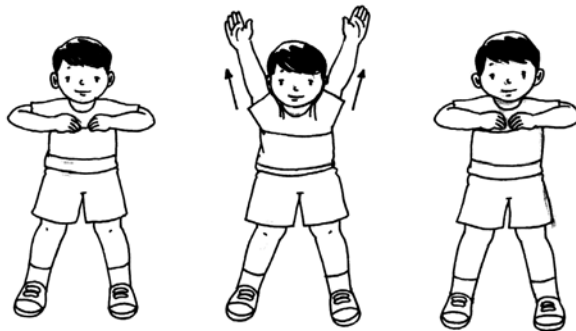
- Buka kedua kaki selebar bahu, letakkan tangan di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- Sentakkan siku dan lengan ke belakang kanan dan kiri. Lakukan 2 kali sentakan.
- Angkat kedua tangan keatas, tarik badan ke belakang 2 kali.
- Lakukan dalam 2 x 8 hitungan.



(a)



(b)



(c)

### Diskusi

(Berpikir kritis dan kecapakan sosial)

Bentuklah kelompok diskusi yang terdiri atas 4 siswa (2 putra dan 2 putri). Bersama kelompokmu, diskusikan tentang gerakan senam SKJ yang meliputi:

- gerakan pemanasan;
- gerakan inti;
- gerakan penenangan.

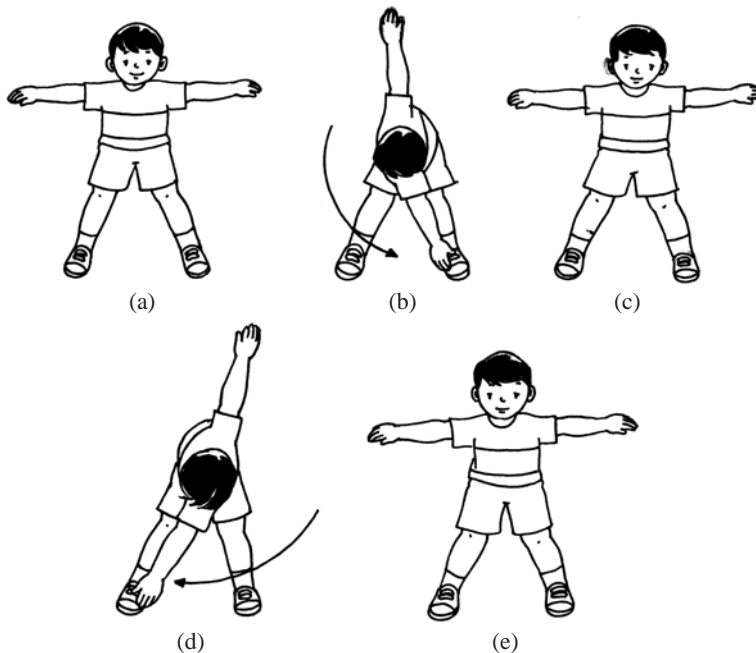
Simpulkan hasil diskusi dan presentasikan dalam diskusi kelas.

Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.16** Gerakan menyentakkan siku dan lengan ke belakang dilanjutkan menarik badan ke belakang.

### Latihan kedua

- Buka kaki lebih lebar, rentangkan kedua tangan lurus ke samping.
- Ayunkan tubuh ke bawah, sehingga tangan kanan yang tetap lurus menyentuh ujung kaki kiri.
- Kembali ke posisi tegak.
- Ayunkan lagi tubuh ke bawah, kali ini tangan kiri yang menyentuh ujung kaki kanan.
- Kembali tegak
- Lakukan 2 x 8 hitungan



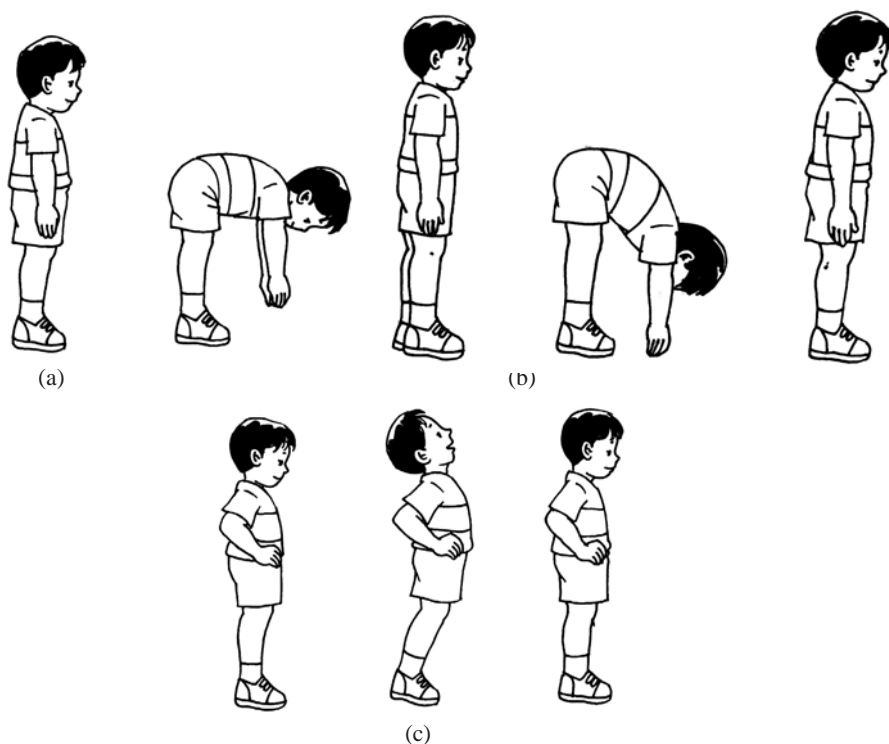
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.17** Gerakan mengayun tangan menyentuh ujung kaki.

### Latihan ketiga

- Tutup rapat kedua kaki, bungkukkan badan dengan tangan lurus ke bawah.
- Dorong badan membungkuk lebih dalam, angkat lagi, bungkukkan lagi.
- Tegakkan tubuh dengan tangan di pinggang, sentakkan badan dan kepala dua kali ke belakang.
- Lakukan 2 x 8 hitungan



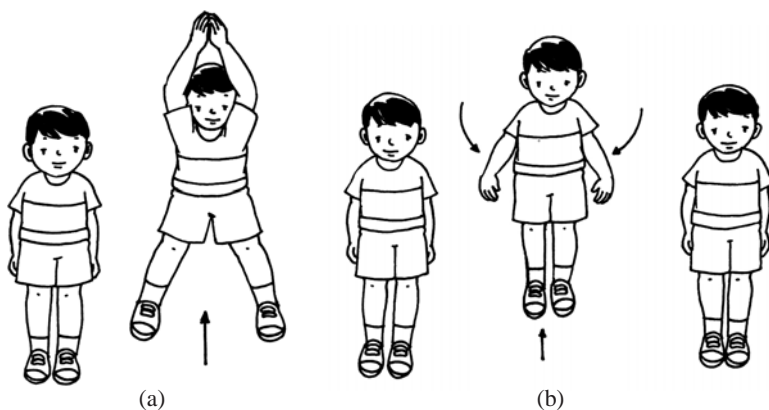


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.18** Gerakan membungkukkan badan dilanjutkan menyentakkan badan dan kepala ke belakang.

### Latihan keempat

- Lompat sambil membuka kaki lebar, dan menepukkan kedua tangan lurus di atas kepala.
- Lompat sambil menutup rapat kedua kaki, dan menurunkan tangan menepuk sisi kiri dan kanan badan.
- Lakukan 2 x 8 hitungan.

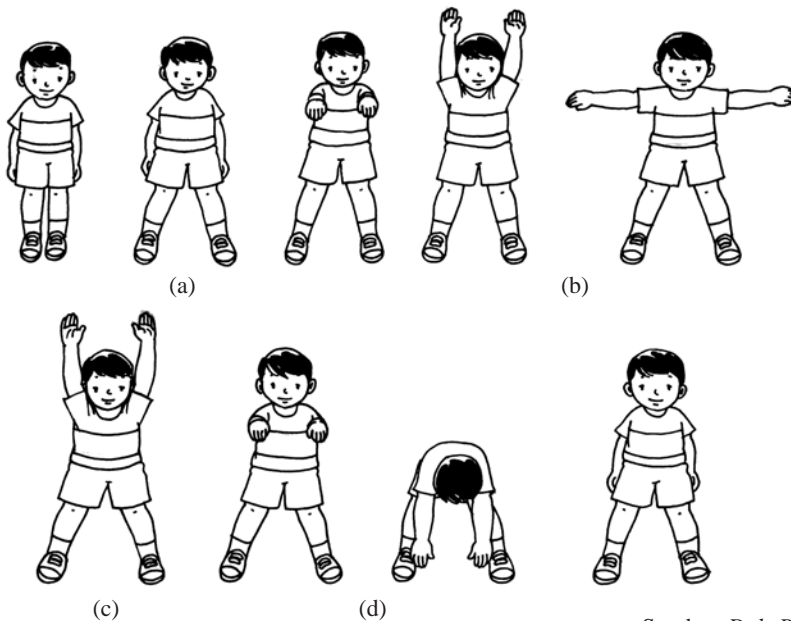


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 4.19** Gerakan menepukkan kedua tangan di atas kepala dilanjutkan menepuk sisi kiri dan kanan badan.

### 3. Gerakan Penenangan

- Kaki dibuka selebar bahu, posisi tangan lurus ke bawah.
- Sambil menarik napas, tarik perlahan-lahan kedua tangan tetap lurus ke depan, ke atas kepala, lalu ke samping lurus.
- Sambil menghembuskan napas, angkat tangan yang lurus ke samping kembali ke atas kepala.
- Bersamaan tangan ke depan badan ikut membungkuk, hingga akhirnya tangan berada di bawah dan badan membungkuk penuh.
- Kembali ke posisi tegak.
- Lakukan dalam 4 x 8 hitungan.



Sumber: Dok. Penerbit.

Gambar 4.20 Gerakan penenangan.

## D. Memperbaiki Kesalahan Gerak dalam Senam Ritmik

Pada saat melakukan gerakan senam ritmik kadang kala terjadi kesalahan. Misalnya kesalahan gerakan yang tidak sesuai dengan irama. Oleh karena itu, perlu perbaikan agar tidak terjadi kesalahan lagi. Caranya dengan menunjuk salah satu orang yang hafal gerakannya menjadi seorang pemimpin.

Sebelum menggunakan musik, pemimpin akan memberikan contoh gerakan yang benar. Apabila semua gerakan sudah dikuasai, baru dicoba dengan iringan musik. Pada akhirnya gerakan peserta akan padu dengan musik sehingga akan terlihat harmonis.

## Rangkuman

Aktivitas ritmik/gerakan senam irama adalah gerakan senam yang diiringi dengan musik ataupun ketukan tertentu dengan mengutamakan keselarasan dan keindahan gerakan. Senam irama antara lain senam poco-poco, aerobik, dan SKJ. Aktivitas ritmik

dapat dilakukan dengan melangkahhkan kaki, lompat, loncat, lari serta ayunan maupun putaran tangan dengan memperhatikan ketepatan irama yang mengiringinya. Gerakan senam irama dapat dilakukan secara perorangan maupun beregu.

## Sang Bintang



Vicky Burki, lahir di Bandung 17 Juni 1965. Ia mempunyai nama lengkap Cherryline Soedarjono Burki. Sejak kecil ia senang berolahraga.

Sumber: <http://www.images.google.com>  
diakses 13 Januari 2009

Sekarang ia menjadi guru senam aerobik. Di samping guru aerobik, ia juga seorang artis. Di usia ke-44, ia masih terlihat awet muda. Di samping olahraga, ia suka mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

- Senam yang dilakukan untuk anak-anak tergolong senam ....
  - lantai
  - irama
  - si buyung
  - SKJ
- Gerakan senam yang diiringi musik atau nyanyian adalah ....
  - senang ketangkasan
  - senam si buyung
  - senam irama
  - senam lantai
- Hal yang tidak ditekankan dalam senam irama adalah ....
  - keluwesan
  - keseimbangan
  - kekuatan
  - ketepatan rumah
- Peregangan bahu dan lutut termasuk tahapan....
  - latihan pendinginan
  - latihan inti
  - latihan pemanasan
  - latihan pemanasan dan inti
- Menarik napas dan membuang napas termasuk tahapan ....
  - latihan pemanasan
  - latihan inti
  - latihan pendinginan
  - latihan pemanasan dan inti
- Posisi tangan ketika menarik napas adalah ....
  - diangkat ke atas lurus melalui depan hingga lurus ke atas
  - diturunkan ke bawah hingga sejajar paha
  - diturunkan sejajar paha dan kaki
  - di atas pinggang

7. Setiap tangan diayunkan, maka sikap lutut selalu ....  
a. kaku  
b. tegak  
c. tegap  
d. mengeper
8. Gerakan ritmik disebut juga gerakan ....  
a. aerobik  
b. artistik  
c. irama  
d. akrobatik
9. Gerakan pemanasan bertujuan untuk ....  
a. menguatkan otot-otot tangan  
b. menguatkan otot-otot kaki  
c. memperkecil risiko cedera  
d. membentuk keseimbangan badan
10. Berikut ini termasuk senam irama, *kecuali* ....  
a. senam poco-poco  
b. senam aerobik  
c. guling ke depan  
d. SKJ
11. Latihan senam harus dilakukan secara ....  
a. acak  
b. keras  
c. teratur  
d. diam-diam
12. Gerakan senam irama harus tampak ....  
a. lemas  
b. indah  
c. kuat  
d. kaku
13. Senam irama biasa dilakukan secara ....  
a. sendiri  
b. bersama-sama  
c. acak  
d. bergantian
14. Gerakan menirukan pohon ditiup angin, rentangan tangan ke atas membentuk huruf ....  
a. O  
b. V  
c. U  
d. I
15. Mengayunkan kedua tangan ke samping kiri, sampai batas bahu terdapat pada senam irama hitungan ....  
a. pertama  
b. kedua  
c. ketiga  
d. keempat

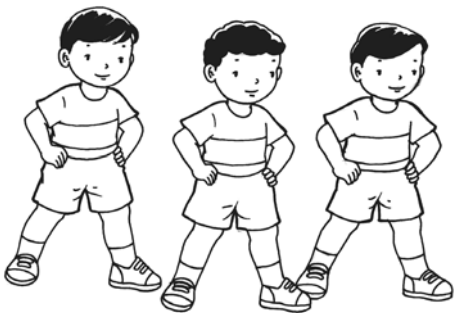
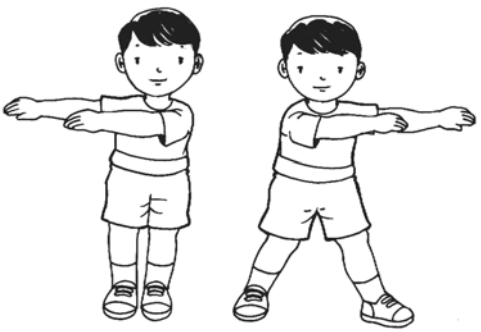
**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Apakah fungsi pemanasan?
2. Berilah tiga contoh latihan pada SKJ.
3. Apakah dasar yang harus ditekankan dalam senam irama?
4. Apa yang dimaksud kontinuitas dalam senam irama?
5. Apakah langkah-langkah dalam senam irama?
6. Berilah tiga contoh senam irama.
7. Berilah contoh kesalahan-kesalahan dalam melakukan senam irama.
8. Berilah tiga contoh irama yang mengiringi senam irama.
9. Bagaimanakah gerakan langkah dan ayunan dalam senam irama?
10. Apa yang dimaksud latihan pendinginan?

## Tugas

### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 5

## Renang Gaya Bebas



Sumber: Dok. Penerbit.

Sebagian besar anak-anak suka bermain di air. Di desa banyak sungai yang airnya mengalir. Di siang hari yang panas, anak-anak sering bermain di sungai.

Dari manakah kamu berasal? Jika kamu berasal dari desa, tentu kamu sering melihat anak berenang di sungai. Mungkin juga kamu pernah mengalaminya. Hal itu berbeda dengan anak-anak di kota. Di

kota jarang terdapat sungai. Walaupun ada sungai, kadang kala sudah tercemar. Oleh karena itu, anak-anak di kota datang ke kolam renang. Apapun bentuk, teknik, dan di manapun tempatnya, berenang sangat menyenangkan. Apa saja teknik-teknik berenang yang telah kamu kuasai? Apakah kamu pernah mempraktikkannya?

Pada, bab ini kamu akan diajak belajar dan berlatih tentang berenang. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

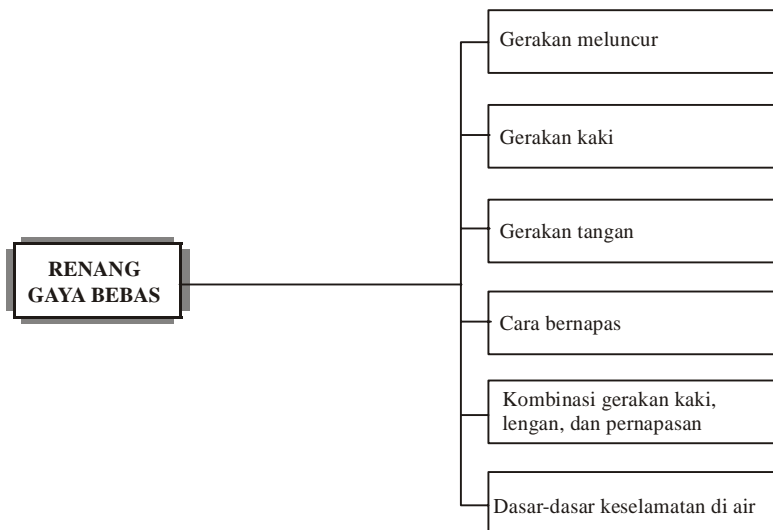
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari teknik-teknik dasar berenang, kamu diharapkan dapat mempraktikkan renang gaya bebas dengan teknik yang baik dan benar.

### Kata-kata Kunci

- ❖ Sikap badan, gerakan kaki, ayunan tangan, pernapasan, kombinasi gerakan tangan dan kaki.

## Peta Konsep



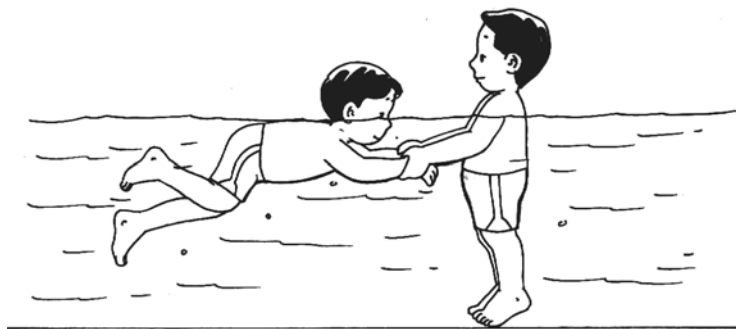
Renang termasuk salah satu olahraga air. Renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan menyehatkan badan. Renang dapat memperkuat otot jantung dan memperlancar peredaran darah. Untuk melakukan olahraga renang, bagi pemula harus di bawah pengawasan para pelatih atau guru. Gaya renang bermacam-macam. Gaya renang yang dilombakan meliputi renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu. Pada bab ini kamu akan diajak mengenal teknik dasar renang gaya bebas.

Renang gaya bebas yaitu renang yang dilakukan dengan posisi badan telungkup, gerakan kaki seperti menggantung air (naik turun bergantian) dan ayunan lengan ke depan secara bergantian melalui sendi bahu. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang. Renang gaya bebas terdiri atas berbagai macam gerakan.

## A. Gerakan Meluncur

Pada kedalaman kolam setinggi dada, berdirilah menghadap dinding kolam dengan jarak kira-kira 2 meter. Kedua tangan diluruskan ke depan. Muka dimasukkan ke dalam air dan mendorong kedua kaki ke lantai sehingga meluncur ke depan. Posisi meluncur dipertahankan hingga tangan menyentuh dinding kolam. Cara melakukan latihan meluncur dengan bantuan teman sebagai berikut.

1. Berdiri berhadapan saling berpegangan tangan.
2. Satu orang membungkuk dan satu orang siap menarik.
3. Tariklah ke depan dengan sikap telungkup lurus sejajar dengan permukaan air.
4. Orang yang menarik berjalan ke belakang



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 5.1** Gerakan meluncur.

### Kamu Bisa

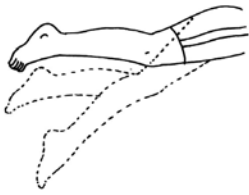
(Mengembangkan kecakapan hidup)

Coba, kamu praktikkan gerakan

- a. meluncur;
- b. tangan;
- c. tangkai.

Di dalam air jika perlu bantuan, mintalah bantuan temanmu/gurumu.





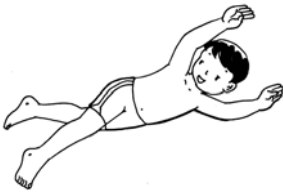
Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 5.2** Gerakan kaki renang gaya bebas.

## B. Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas, yaitu naik dan turun. Pada waktu menaikkan kaki, posisi kaki harus lurus, tetapi tidak boleh kaku. Gerakan ini digerakkan oleh paha bagian atas, bukan dari lutut. Apabila menurunkan, posisi kaki tidak boleh bengkok. Usahakan agar ibu jari kaki saling menyentuh pada waktu kaki naik dan turun.

## C. Gerakan Tangan



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 5.3** Gerakan tangan pada renang gaya bebas.

Gerakan tangan dilakukan bergantian kiri dan kanan. Tangan ditarik keluar permukaan air apabila akan diluruskan ke depan. Sewaktu tidak mendayung, gerakan kedua tangan harus lemas. Hanya waktu mendayung diperlukan tenaga, tetapi tidak kaku. Lengan harus kendur apabila sedang berada di atas permukaan air. Secepat tangan memasuki air, dayunglah dengan tenaga. Masukkan tangan ke dalam air seperti anak panah yang dilepaskan ke dalam air. Jangan sekali-kali tangan dijatuhkan saja ke dalam air. Selama berenang, jari tangan harus rapat seperti mendayung.

### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Kolam renang yang pertama di Indonesia adalah kolam renang di Cihampelas, Bandung. Kolam renang ini dibangun pada tahun 1904. Oleh karena itu, kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan mulai dari Bandung.

## D. Cara Bernapas

Pengambilan udara harus cepat, secepat gerakan tangan. Dalam hal ini, bersamaan dengan majunya lengan kanan. Kepala kembali ke posisi semula sambil menghembuskan udara melalui hidung. Udara dihembuskan sampai habis untuk persiapan kembali menghirup udara baru. Posisi kepala harus lurus dan tidak miring. Pada waktu menghirup udara, kepala hanya miring sedikit. Saat yang tepat untuk menghirup udara adalah setelah mendayung. Setelah tangan keluar dari permukaan air, tangan terus digerakkan ke depan. Bersamaan dengan itu, kepala kembali ke posisi semula.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 5.4** Cara melakukan pernapasan pada renang gaya bebas.

## E. Kombinasi Gerakan Kaki, Lengan, dan Pernapasan

Gerakan meluncur dengan posisi badan telungkup. Gerakan ini dilakukan secara berulang. Jarak yang ditempuh makin lama makin jauh.

Apabila gerakan tersebut sudah dikuasai maka latihan dilanjutkan ke tahap berikutnya. Latihan tahap berikutnya, yaitu:

1. Lakukan gerakan kombinasi kaki, lengan, dan pernapasan.
2. Pengambilan udara dilakukan setiap 2 atau 4 kali gerakan lengan.
3. Latihan ini diulangi beberapa kali. Makin lama jarak yang ditempuh makin jauh.

Jika telah selesai berlatih renang, bersihkan seluruh badan. Caranya dengan membilas/mandi dengan air bersih dan menggunakan sabun. Keringkan badan dengan menggunakan handuk.

## F. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Setiap perenang harus mematuhi etika ataupun tata tertib dalam kolam renang. Hal itu bertujuan untuk menjaga keselamatan perenang. Etika yang perlu diperhatikan selama di kolam renang, yaitu:

1. Memakai pakaian renang yang baik dan sopan.
2. Memperhatikan tata tertib di kolam renang.
3. Menyimpan dan mengamankan pakaian.
4. Tidak berenang apabila sakit, mempunyai penyakit menular, atau penyakit yang membahayakan.
5. Tidak membawa barang berharga.
6. Tidak berlari-lari di tepi kolam.
7. Menyesuaikan kemampuan diri dengan kedalaman kolam renang.
8. Melakukan pemanasan sebelum masuk air.  
Pemanasan bertujuan untuk mencegah terjadinya kejang-kejang otot pada saat berenang. Bentuk pemanasan, misalnya mengerak-gerakkan badan atau dengan lari-lari kecil.
9. Memasahi muka dan badan.
10. Tidak saling menarik atau mendorong.
11. Tidak mengganggu teman yang sedang berenang.
12. Mengikuti semua petunjuk dan aturan.
13. Tidak makan atau membawa makanan ke kolam renang.
14. Jika belum bisa berenang, gunakan pelampung untuk latihan berenang.

### Kamu Bisa

#### (Mengembangkan kecakapan hidup)

Praktikkan dan lombakan gerakan renang gaya bebas 10 meter. Tunjukkan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan dengan benar.

Jika masih ada kesalahan dalam teknik berenang mintalah bimbingan gurumu untuk melakukan gerakan yang benar. Bentuk latihan dapat berupa:

- a. Gerakan kaki dengan kedua tangan memegang besi pertolongan di tepi kolam.
- b. Gerakan lengan dengan berdiri di dalam air.

## Rangkuman

Renang termasuk salah satu olahraga air. Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh baik secara fisik maupun

psikis. Gaya renang yang dilombakan terdiri atas gaya bebas, dada, punggung dan kupu-kupu. Teknik dasar renang, meliputi posisi badan, gerakan kaki, ayunan tangan, dan cara bernapas.

### Sang Bintang



**Sumber:** <http://www.images.google.com>  
diakses 13 Januari 2009

Richard Sambera lahir 19 Desember 1971 di Jakarta. Ia merupakan perenang putra andalan Indonesia.

Richard Sambera eksis pada tahun 1980-an, 1990-an, dan 2000-an.

Ia banyak memperoleh prestasi, antara lain Medali Emas di Sea Games. Ia juga

pernah memperoleh beberapa medali kejuaraan renang Asia maupun dunia.

Richard Sambera pernah menempuh pendidikan di Political Science and Economy Arizona State University, Amerika Serikat. Ia memperoleh gelar Bachelor of Science.

Selama di Amerika Serikat, Richard menjadi pelatih tim renang putra Arizona State University. Sekarang, ia menjadi pembawa berita Metro Sport di Metro TV sejak tahun 2003.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Gaya renang yang digunakan ketika menolong dan membawa teman yang pingsan di kolam renang adalah gaya ....
  - a. bebas
  - b. punggung
  - c. dada
  - d. kupu-kupu
2. Posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas adalah ....
  - a. telungkup
  - b. telentang
  - c. miring
  - d. bebas
3. Gaya renang di mana gerakan lengan mirip baling-baling yaitu gaya ....
  - a. bebas
  - b. dada
  - c. punggung
  - d. kupu-kupu
4. Olahraga air yang paling digemari murid adalah ....
  - a. polo air
  - b. loncat indah
  - c. dayung
  - d. renang
5. Berikut ini latihan dasar berenang, *kecuali* ....
  - a. pengenalan air
  - b. mengapung
  - c. gerakan lengan gaya bebas
  - d. meluncur

6. Alat yang digunakan untuk latihan berenang adalah ....
  - a. batu
  - b. pelampung
  - c. papan kayu
  - d. bola
7. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan ....
  - a. kedua arah
  - b. ke depan
  - c. ke satu arah
  - d. ke kanan dan ke kiri
8. Cara untuk mencegah kekejangan otot sebelum berenang adalah ....
  - a. pemanasan
  - b. meluncur
  - c. melompat
  - d. mengapung
9. Gerakan maju mengapung di atas air disebut....
  - a. injak-injak air
  - b. meluncur
  - c. mengapung
  - d. pengenalan air
10. Organisasi renang di Indonesia adalah ....
  - a. PRSI
  - b. PSSI
  - c. PERSASI
  - d. PBSI
11. Pada renang gaya bebas gerakan kaki dilakukan ....
  - a. naik turun bergantian
  - b. naik turun bersamaan
  - c. membuka ke samping
  - d. buka tutup ke samping
12. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan pada saat kepala berada pada posisi ....
  - a. di dalam air
  - b. kepala lurus di depan
  - c. saat kepala menoleh ke samping
  - d. kepala bebas
13. Pada pernapasan renang gaya bebas saat menghirup udara melalui ....
  - a. hidung
  - b. mulut
  - c. hidung dan mulut
  - d. bebas
14. Pengeluaran napas pada renang gaya bebas melalui ....
  - a. hidung
  - b. mulut
  - c. hidung dan mulut
  - d. bebas
15. Gaya berenang yang paling cepat adalah ....
  - a. gaya dada
  - b. gaya punggung
  - c. gaya katak
  - d. gaya bebas

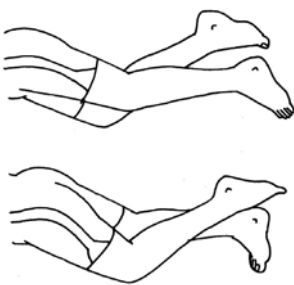
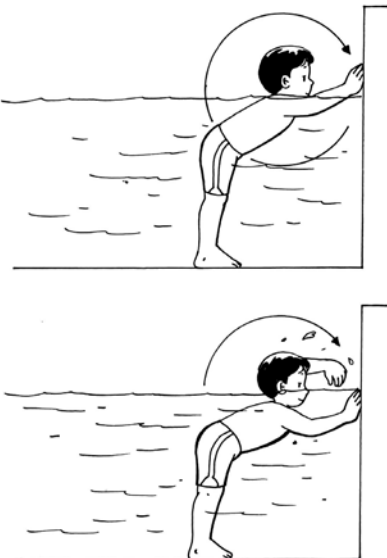
**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Apakah fungsi pemanasan?
2. Apakah induk organisasi renang di Indonesia?
3. Bagaimanakah cara mengambil napas dalam renang gaya bebas?
4. Apa saja yang termasuk teknik dasar renang gaya bebas?
5. Bagaimanakah ayunan lengan pada renang gaya bebas?
6. Bagaimanakah bentuk latihan dasar berenang?
7. Bagaimana gerakan kaki dalam renang gaya bebas?
8. Dimanakah sebaiknya kita belajar berenang?
9. Mengapa olah raga renang digemari oleh anak-anak?
10. Apakah yang termasuk gaya renang?

## Tugas

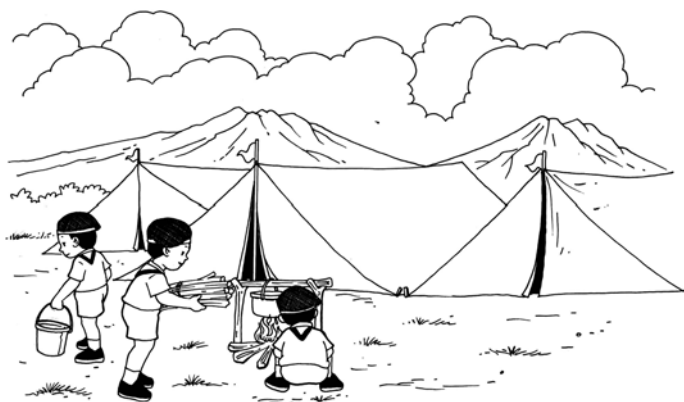
### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p data-bbox="322 637 551 666">Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p data-bbox="322 1304 551 1332">Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 6

## Aktivitas Luar Sekolah



Sumber: Dok. Penerbit.

Setiap aktivitas yang rutin tentu mengalami kejenuhan. Misalnya aktivitas belajar. Apakah kamu pernah mengalami kejenuhan dalam belajar? Tentu saja, kamu pernah mengalaminya. Jika pikiran sudah jenuh, semangat belajar berkurang. Oleh karena itu, kamu perlu penyegaran. Banyak kegiatan yang bisa kamu pilih untuk menghilangkan kejenuhan. Misalnya ber-

kemah, penjelajahan, dan lain-lain. Untuk melakukan kegiatan di luar sekolah, kamu perlu perencanaan dan persiapan? Apa yang harus disiapkan untuk kegiatan luar sekolah?

Pada bab ini kamu akan diajak belajar dan berlatih mengikuti kegiatan luar sekolah. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

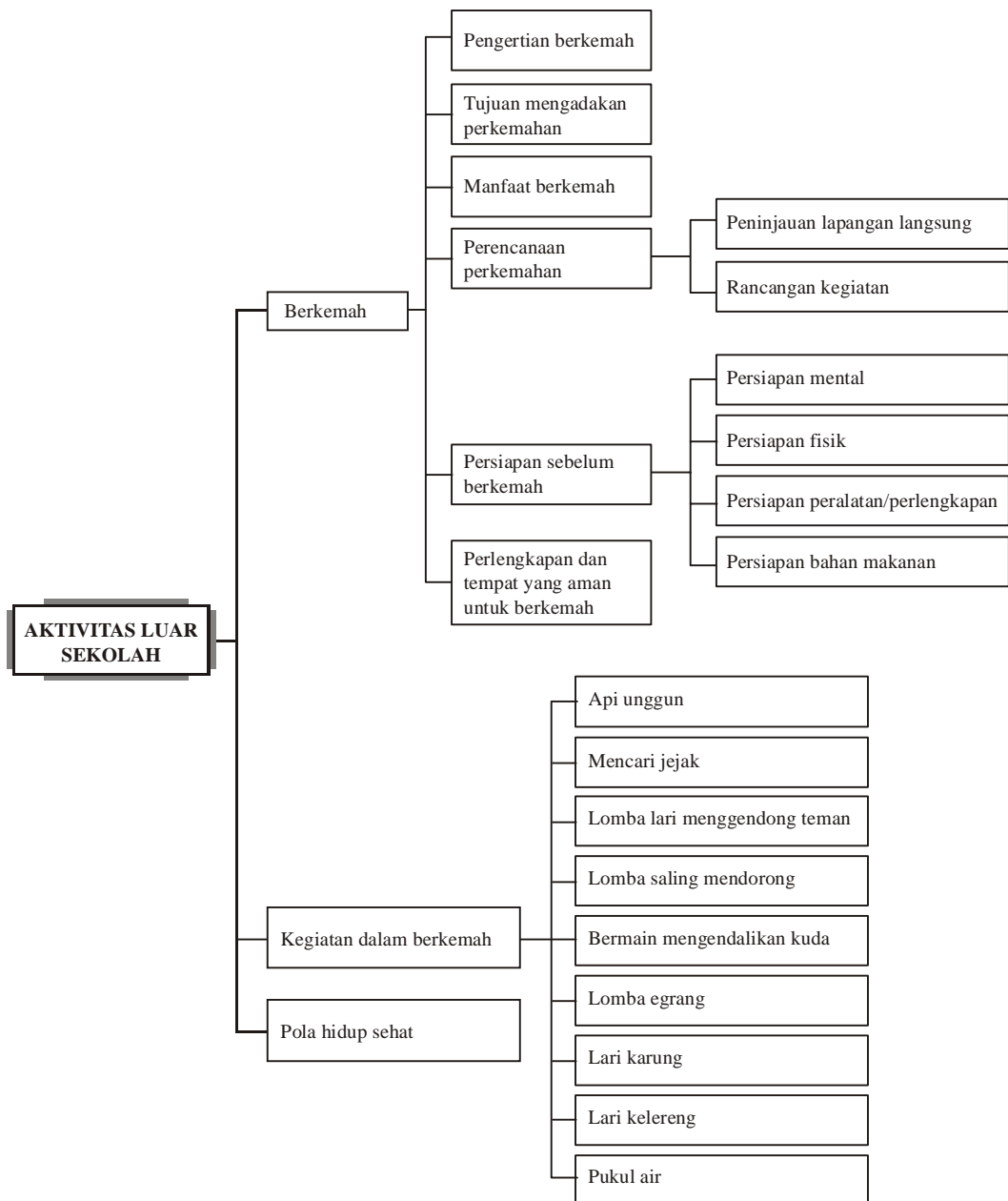
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari teknik dasar berkemah, kamu diharapkan dapat mempraktikkan berkemah dengan mengutamakan nilai-nilai kekompakan secara kelompok dengan baik dan benar.

### Kata-kata Kunci

- ❖ Berkemah, perlengkapan, peralatan, mencari jejak, kegiatan dalam berkemah, pola hidup sehat.

## Peta Konsep



Aktivitas di luar sekolah merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan dalam mengisi waktu liburan sekolah. Kegiatan luar sekolah, misalnya kegiatan penjelajahan, berkemah, dan lain-lain. Kegiatan ini sangat positif sekali karena membentuk siswa menjadi tanggung jawab, disiplin, serta menghargai orang lain, dan membentuk sikap mandiri.

## A. Berkemah

### 1. Pengertian Berkemah

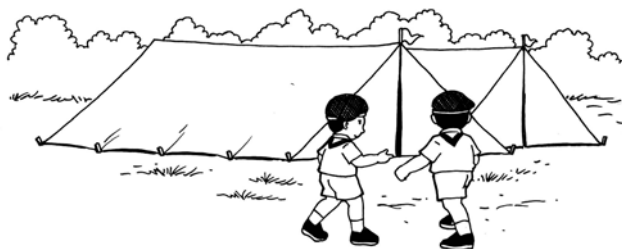
Berkemah adalah kegiatan di alam bebas yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab. Apakah kamu pernah berkemah? Hal yang paling utama dalam berkemah adalah pengenalan dan pemahaman di alam bebas. Di samping pengenalan dan pemahaman di alam bebas, kesiapan juga sangat diperlukan. Persiapan meliputi persiapan mental, fisik, dan peralatan.

Sebelum berkemah harus mengetahui tujuan, kebutuhan, kondisi dan situasi. Waktu lama berkemah dan lokasi sangat menentukan barang yang harus dibawa. Oleh karena itu, sebaiknya persiapan harus dimatangkan terlebih dahulu sebelum berkemah.

### 2. Tujuan Mengadakan Perkemahan

Tujuan berkemah, antara lain:

- a. meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- b. mengembangkan kepercayaan diri;
- c. mengembangkan kepribadian dan kewiraswastaan;
- d. meningkatkan keterampilan dan pengetahuan;
- e. rekreasi yang sehat;
- f. bakti sosial terhadap masyarakat sekitarnya;
- g. membina kerjasama, persatuan, dan persaudaraan antar-sesama;
- h. mengembangkan sikap bertanggung jawab;
- i. menemukan kembali cara hidup yang menyenangkan dan kesederhanaan;
- g. membina jiwa yang peduli atas kelestarian lingkungan.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.1** Berkemah.



### 3. Manfaat Berkemah

Berkemah jika dilakukan secara baik, benar dan teratur banyak manfaatnya. Manfaat berkemah, antara lain.

- a. mengembangkan jiwa demokrasi, gotong royong, kerja sama, dan setia kawan;
- b. mengembangkan sifat kepemimpinan dan keterampilan manajerial;
- c. mengembangkan keterampilan dan pengetahuan;
- d. mengembangkan rasa cinta alam dan lingkungan hidup;
- e. mengembangkan rasa percaya diri;
- f. mengembangkan sifat disiplin;
- g. membentuk jiwa yang sederhana atau tidak sombong.

### 4. Perencanaan Perkemahan

Pelaksanaan perkemahan dapat berjalan dengan baik, aman dan nyaman, apabila direncanakan dengan baik. Perencanaan perkemahan, meliputi:

#### a. *Peninjauan langsung lapangan*

Sebelum melakukan perkemahan kita harus meninjau lebih dahulu lokasi perkemahan. Hal-hal yang ditinjau dalam lokasi perkemahan, meliputi:

- 1) keadaan medan tempat berkemah dan ketersediaan air bersih untuk masak, mandi, dan cuci;
- 2) kesehatan dan sasarannya;
- 3) keamanan (gangguan binatang buas, alam, dan manusia);
- 4) perizinan perkemahan pada pemilik perkemahan (instansi kehutanan);
- 5) kedekatan pada tempat berbelanja (pasar, warung dan lain-lain);
- 6) memiliki pemandangan yang indah;
- 7) lokasi tidak tergenang air;
- 8) tempatnya mudah dicapai dan lain-lain.

Pemilihan lokasi perkemahan menentukan keberhasilan dalam kegiatan berkemah.

#### b. *Rancangan kegiatan*

Setelah lokasi perkemahan ditentukan langkah selanjutnya, yaitu menyusun rancangan kegiatan. Rancangan kegiatan, meliputi.

- 1) waktu yang akan digunakan;
- 2) penentuan tempat untuk berkemah;

- 3) penentuan biaya untuk berkemah;
- 4) sarana untuk mencapai lokasi;
- 5) peserta perkemahan;
- 6) pimpinan perkemahan;
- 7) peralatan yang diperlukan.

## 5. Persiapan Sebelum Berkemah

Sukses tidaknya perkemahan ditentukan oleh persiapan sebelumnya. Persiapan sebelum berkemah meliputi:

### a. *Persiapan mental peserta*

Persiapan ini sangat diperlukan untuk mengatasi kesulitan dan masalah-masalah yang timbul selama perkemahan.

### b. *Persiapan fisik peserta*

Persiapan ini meliputi kesegaran/kebugaran jasmani dan kesehatan. Dalam arti bebas dari segala penyakit yang membahayakan. Oleh karena itu, sangat dianjurkan peserta kemah untuk memeriksakan kesehatan sebelum berangkat.

### c. *Persiapan peralatan/perlengkapan*

Peralatan/perlengkapan sangat diperlukan sebelum berkemah. Peralatan berkemah terdiri atas peralatan pribadi dan peralatan kelompok.

- 1) Peralatan pribadi, seperti sepatu, kaos kaki, pakaian, tempat makan, tempat air minum, ransel, dan jas hujan.
- 2) Peralatan kelompok, seperti tenda, peralatan P3K, serta peralatan memasak dan makan. Peralatan memasak terdiri atas sendok, piring, bahan bakar (spiritus, parafin, dan minyak tanah).

### d. *Persiapan bahan makanan*

Jumlah bahan makanan yang dibawa disesuaikan dengan lamanya perkemahan. Bahan makanan yang dibawa meliputi beras, ikan kering (ikan teri atau ikan asin), minyak goreng, kopi, teh dan gula, garam, cabai, bawang merah dan putih serta jahe dan lain-lain.

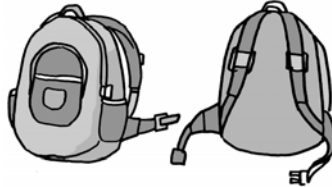
## 6. Perlengkapan dan Tempat yang Aman Untuk Berkemah

Prinsip yang harus dipegang oleh peserta perkemahan dalam menyiapkan peralatan/perlengkapan adalah membawa peralatan seringan, sedikit, selengkap, dan sepraktis mungkin. Untuk itu perlengkapan perlu dirinci dan dicatat dalam buku inventaris (buku catatan), baik perlengkapan pribadi maupun perlengkapan beregu (kelompok).

Perlengkapan untuk berkemah, antara lain:

a. *Ransel*

Gunakan ransel yang berbahan kuat, ringan, dan tidak mudah sobek serta anti air. Ada beberapa jenis ransel. Salah satunya adalah ransel tanpa rangka. Ransel tanpa rangka bentuknya kecil dan hanya memuat sedikit perlengkapan pribadi. Ransel ini biasanya digunakan untuk berkemah yang waktunya tidak lama (1 hari atau 2 hari).

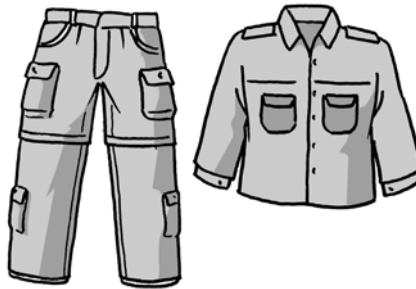


Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.2** Ransel.

b. *Pakaian perjalanan*

Gunakan pakaian dari bahan yang kuat dan mempunyai kantung banyak. Hindari membawa pakaian dari bahan jeans. Pakaian dari bahan jeans agak berat dan jika basah maka lama keringnya. Baju dan celana perjalanan hendaknya tidak terlalu ketat atau longgar.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.3** Pakaian perjalanan.

c. *Pakaian tidur*

Pakaian tidur digunakan saat akan tidur, seperti *training pack* dan kain sarung.

d. *Pakaian cadangan*

Pakaian cadangan sangat dianjurkan untuk dibawa. Siapkan pakaian cadangan secukupnya dan dimasukkan ke dalam kantung plastik.

e. *Jaket tebal*

Jaket tebal dianjurkan terbuat dari bahan nilon dan berlapis kain serta terdapat ponco di lehernya.

f. *Kantung tidur (sleeping bag) dan alas tidur (matras)*

Kantung tidur dan alas tidur sangat berguna untuk menahan dingin.

g. *Peralatan makan*

Peralatan makan dapat berupa piring, sendok, garpu, dan gelas (cangkir).

h. *Peralatan mandi*

Peralatan mandi dapat berupa gayung, sabun, sikat gigi, pasta gigi (odol), sandal dan handuk.

i. *Peralatan masak*

Peralatan masak dapat berupa kompor parafin, kompor spiritus, ataupun misting.

j. *Sepatu dan kaos kaki*

Pada saat berkemah sangat dianjurkan menggunakan sepatu yang terbuat dari wit dan menutupi hingga mata kaki. Tujuannya agar kaki terlindungi dari semak-semak, gigitan hewan tanah, seperti lipan, pacet, ular, dan kalajengking. Kaos kaki yang dibawa lebih dari satu pasang. Simpanlah kaos kaki cadangan dalam plastik.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.4** Sepatu dan kaos kaki.

k. *Sarung tangan*

Sarung tangan sangat berguna saat menebas belukar. Sarung tangan juga berfungsi untuk menahan dingin.

l. *Topi*

Topi yang digunakan sebaiknya terbuat dari kain dan bertepi lebar.

m. *Senter*

Senter berguna sebagai penerangan dan memberi isyarat jarak jauh di waktu malam hari. Di samping itu, sangat dianjurkan untuk membawa baterai cadangan.

**Kamu Bisa**  
(Mengembangkan  
kecakapan hidup dan  
sosial)

Bentuklah kelompok regu berkemah. Masing-masing kelompok terdiri atas 4-6 siswa. Bersama kelompokmu praktikkan cara mendirikan tenda. Kecepatan dan kerapian berdirinya tenda akan menjadi penilaian. Jika kamu merasa kesulitan mintalah bimbingan gurumu.

n. *Peluit*

Peluit berguna sebagai alat komunikasi, seperti untuk mengumpulkan kelompok/regu.

o. *Korek api*

Korek api berguna untuk menyalakan kompor dan lentera. Korek api dapat berupa korek api gas atau korek api kayu.

p. *Ponco (jas hujan)*

Ponco biasanya digunakan untuk melindungi badan, pakaian, dan barang-barang bawaan saat hujan. Ponco juga dapat digunakan untuk tenda darurat dan alas tidur.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.5** Jas hujan.

q. *Obat-obatan pribadi*

Obat-obatan ini berhubungan dengan penyakit yang diderita peserta, seperti penyakit asma, batuk, flu, dan lain-lain.

Setiap anggota kelompok harus mematuhi peraturan yang berlaku. Setiap anggota kelompok mempunyai tugas masing-masing. Ketua kelompok bertanggung jawab terhadap anggota kelompoknya. Anggota yang lain ada yang bertugas mencari air, memasak dan menjaga keamanan. Selama melakukan aktivitas perkemahan setiap anggota kelompok harus bekerjasama sehingga acara perkemahan dapat berjalan lancar.

## B. Kegiatan dalam Berkemah

Banyak kegiatan yang dilakukan dalam berkemah. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam berkemah sebagai berikut.

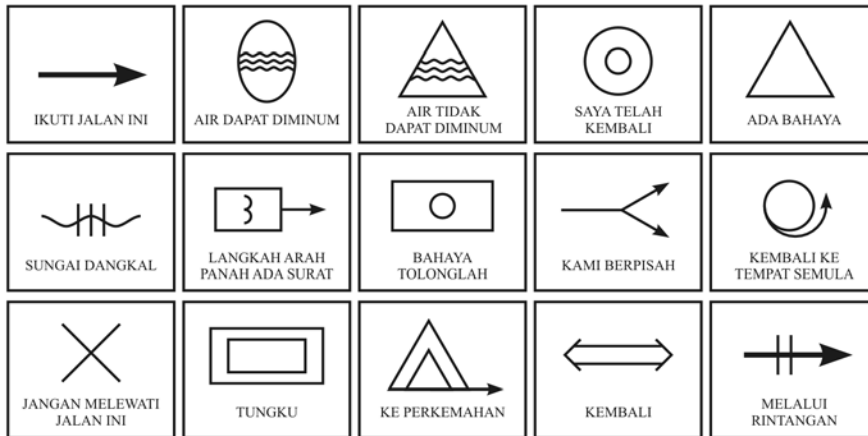
### 1. Api Unggun

Api unggun adalah menyalakan api di waktu malam ketika berkemah. Api unggun dapat dibuat dari tumpukan kayu. Api unggun dapat memeriahkan suasana malam di perkemahan.

## 2. Mencari Jejak

Permainan mencari jejak merupakan permainan mencari tanda (simbol) tertentu sebagai pedoman dalam penjelajahan. Permainan mencari jejak sebaiknya dilakukan secara berkelompok. Permainan ini berguna untuk melatih kerja sama dan memecahkan persoalan.

Berikut ini contoh sandi, simbol, tanda jejak yang biasa digunakan ketika melakukan permainan mencari jejak.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.6** Sandi, simbol, dan tanda jejak dalam permainan mencari jejak.

## 3. Lomba Lari Menggendong Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Carilah pasangan yang seimbang
- Siswa yang menggendong jongkok, sementara siswa yang akan digendong berdiri di belakangnya. Usahakan siswa yang digendong hampir sama dengan siswa yang menggendong.
- Gendonglah temanmu di punggungmu dengan cara: memegang kedua pahanya.
- Berlarilah dengan menggendong temanmu sampai jarak yang telah ditentukan.
- Lakukan secara bergantian



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.7** Lomba lari menggendong teman.

### Tahukah Kamu

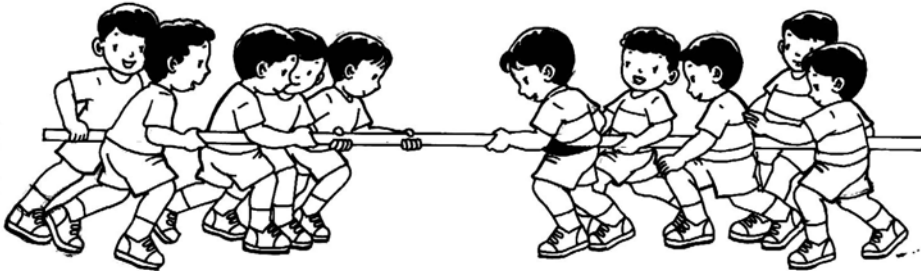
(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Salah satu kegiatan pramuka adalah berkemah. Salah satu tujuan berkemah yaitu untuk mengenal alam terbuka. Pramuka adalah organisasi kepanduan.

## 4. Lomba Saling Mendorong

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siswa dibagi dua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas 5 orang.
- Setiap kelompok memegang tongkat/bambu yang panjang dan saling berhadapan.
- Kedua regu saling melakukan dorong sampai batas garis yang telah ditentukan.
- Regu yang berhasil mendorong regu lawan hingga baris yang ditentukan keluar sebagai pemenang.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.8** Lomba saling mendorong beregu.

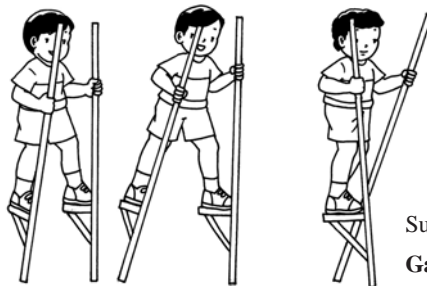
## 5. Lomba Egrang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siapkan potongan bambu sepanjang 210 cm dengan injakan setinggi 30 cm.
- Setiap kelompok diwakili 1 orang.
- Kedua tapak kaki dinaikkan pada injakan dan kedua tangan memegang tongkat bagian atas.
- Berjalan dengan menggunakan egrang dari garis start.
- Jarak yang ditempuh 20-50 m.
- Peserta yang dahulu mencapai garis finis dinyatakan sebagai pemenang.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan lomba egrang.

- Hati-hati saat berjalan menggunakan egrang. Usahakan posisi badan stabil saat berjalan agar tidak terjatuh.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.9** Lomba egrang.

### Kamu Bisa

(Mengembangkan kecakapan hidup dan sosial)

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4-6 siswa. Tunjukkan salah satu temanmu menjadi ketua regu. Ketua regu akan memimpin dan bertanggung jawab terhadap regunya. Lakukan permainan mencari jejak di lokasi sekitar perkemahan. Ikutilah aturan-aturan yang berlaku dan jagalah keselamatan kegiatan ini di samping melatih kerja sama juga mengembangkan hidup sehat.

## 6. Lari Karung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siapkan karung goni.
- Setiap kelompok diwakili 1 orang.
- Setiap peserta diwajibkan memasukkan bagian bawah badannya ke dalam karung.
- Jarak yang ditempuh 10-15 m.
- Peserta berlomba sampai ke garis finis.
- Peserta yang dahulu mencapai garis finis dinyatakan sebagai pemenang.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan lari karung.

- Usahakan karung yang digunakan tidak terlalu panjang atau tidak terlalu pendek.
- Hati-hati saat berlari menggunakan karung. Usahakan jangan sampah jatuh.



Sumber: Dok. Penerbit.

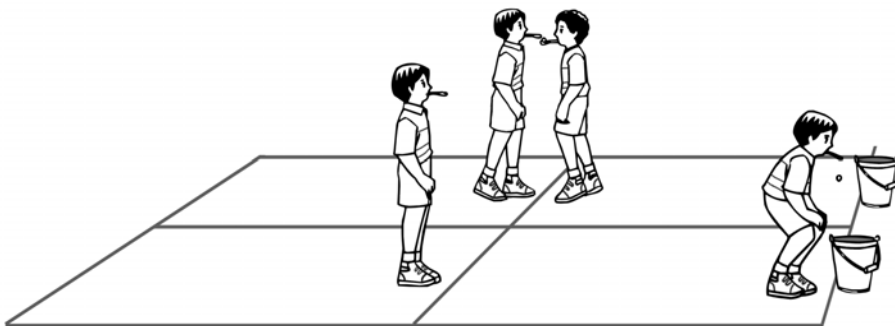
**Gambar 6.10** Lari karung.

## 7. Lari Kelereng

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siapkan kelereng, ember, dan sendok.
- Setiap kelompok diwakili 2 orang.
- Dua orang saling menggigit sendok. Salah satu dari mereka membawa kelereng dengan sendoknya.
- Orang yang membawa kelereng menghampiri temannya, kemudian memberikan kelereng dengan sendoknya.
- Orang yang diberi kelereng, kemudian berjalan mundur dan memasukkan kelerengnya ke dalam ember.
- Tim yang cepat memasukkan kelereng dalam ember dinyatakan sebagai pemenang.





Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.11** Lari kelereng.

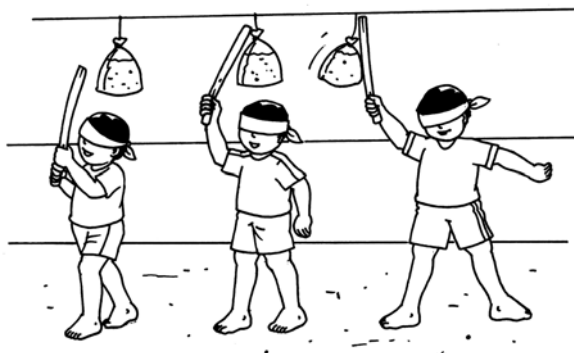
## 8. Pukul Air

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Buatlah rentangan tali rafia atau benang. Gantungkan plastik berisi air pada tali tersebut.
- Tiap peserta ditutup matanya dan membawa kayu pemukul.
- Setelah mendengar aba-aba peluit, peserta berjalan dari garis start menuju ke plastik berisi air.
- Peserta yang paling cepat memukul plastik air sampai pecah dinyatakan sebagai pemenang.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan lomba pukul air.

- Jarak antarplastik berisi air dibuat agak renggang dengan tujuan biar anak leluasa memukul.
- Usahakan ada pengawas supaya arah jalannya anak terarah.
- Gantungan plastik berisi air tidak terlalu tinggi. Usahakan sebelum melakukan lomba, ketinggian plastik berisi air diukur terlebih dahulu sesuai ketinggian anak.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 6.12** Lomba pukul air.

## C. Pola Hidup Sehat

Kegiatan berkemah akan membentuk jiwa dan kepribadian anak. Banyak nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan berkemah. Salah satunya membiasakan pola hidup sehat. Dalam kegiatan berkemah setiap anak diajarkan cara menjaga kebersihan lingkungan perkemahan, tidak boleh membuang sampah sembarangan, dan lain-lain. Nilai-nilai tersebut akan tertanam dalam diri anak tentang pentingnya pola hidup sehat.

Pola hidup sehat diawali dari diri sendiri. Misalnya membersihkan bagian-bagian tubuh. Memotong kuku jika sudah panjang. Kuku tangan dan kuku kaki dipotong seminggu sekali. Sehabis bermain tangan harus dicuci dengan sabun agar kuku tetap bersih. Kuku yang panjang jika tidak dibersihkan menjadi kotor. Kuku yang kotor menjadi sarang penyakit. Kuku kotor berwarna hitam. Memotong rambut jika rambut sudah panjang. Rambut panjang jika tidak ditata/disisir kelihatan tidak rapi. Rambut juga harus dibersihkan. Rambut harus dikeramas seminggu dua kali. Rambut yang tidak dikeramas akan kotor dan berbau apek. Rambut kotor menjadi sarang kutu rambut. Setiap hari badan harus dibersihkan. Cara membersihkan badan yaitu mandi. Setiap hari harus mandi dua kali. Mandi menggunakan sabun. Pada saat mandi, juga harus menggosok gigi. Menggosok gigi menggunakan sikat dan pasta gigi. Gigi yang tidak digosok berwarna kuning dan mudah terserang penyakit gigi.

Kesehatan tubuh juga dipengaruhi oleh pola makan dan istirahat yang teratur. Makanlah makanan yang mengandung gizi. Makanan bergizi bukan berarti makanan yang mahal. Makanan bergizi mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Makanan bergizi disebut empat sehat lima sempurna. Makanlah rutin setiap hari. Jangan menunda-nunda waktu makan. Menunda waktu makan dapat menyebabkan penyakit maag.

Istirahat yang teratur juga diperlukan oleh tubuh. Istirahat yang paling baik adalah tidur. Usahakan tidur siang sehabis pulang sekolah. Tidur siang membuat badan segar kembali. Waktu tidur yang baik untuk anak-anak 7-8 jam sehari. Jangan tidur terlalu malam. Jika tidur terlalu malam, bangun pagi menjadi sulit dan malas melakukan kegiatan sekolah. Oleh karena itu, kegiatan berkemah menjadikan jiwa disiplin dan banyak manfaatnya.

## Rangkuman

Berkemah merupakan aktivitas luar sekolah dengan cara bermalam di alam terbuka dengan mendirikan tenda secara beregu. Tujuan berkemah antara lain meningkatkan

ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mengembangkan kepercayaan diri, mengembangkan kepribadian dan kewiraswastaan, dan lain-lain.

Dalam berkemah setiap anggota mempunyai tugas masing-masing. Setiap anggota harus bertanggungjawab terhadap tugasnya.

Kegiatan berkemah melatih kerja sama dalam kelompok. Kegiatan berkemah antara lain api unggun, mencari jejak, serta beberapa permainan lainnya.

Perencanaan perkemahan meliputi peninjauan langsung lapangan dan rancangan kegiatan. Persiapan sebelum berkemah meliputi persiapan mental peserta, fisik peserta, dan peralatan/perlengkapan.

## Sang Bintang



Sumber: <http://www.images.google.com>  
diakses 13 Januari 2009

Sri Sultan Hamengku Buwono IX lahir di Ngasem Jogjakarta, 12 April 1912. Sri Sultan Hamengku Buwono IX adalah seorang raja kesultanan dan gubernur daerah Istimewa Jogjakarta. Ia menyelesaikan pen-

didikan terakhir di Universiteit Leiden, Belanda. Pada tahun 1973-1978, ia diangkat menjadi wakil presiden RI.

Sri Sultan Hamengku Buwono IX adalah orang yang mengusulkan kata pramuka. Kata pramuka berasal dari kata poromuko, yakni sebutan bagi pasukan yang berada pada posisi terdepan. Ia pernah menjadi ketua koartir Nasional Gerakan Pramuka.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Tempat yang digunakan untuk mengisi kegiatan di waktu luang disebut ....
  - a. tempat rekreasi
  - b. tempat hiburan rakyat
  - c. pemandangan alam
  - d. bumi perkemahan
2. Kegiatan berkemah sebaiknya dilakukan pada waktu ....
  - a. tahun ajaran baru
  - b. liburan
  - c. menjelang tes
  - d. jam/hari efektif
3. Alat penunjuk arah yang dipakai dalam berkemah adalah ....
  - a. *stop watch*
  - b. *handy talky*
  - c. peta
  - d. kompas
4. Berikut perlengkapan pribadi dalam kegiatan berkemah, *kecuali* ....
  - a. baterai
  - b. sepatu
  - c. jas hujan
  - d. tenda
5. Untuk menghindari sakit perut dalam berkemah dianjurkan ....
  - a. makan dan minum yang banyak
  - b. merebus air yang betul-betul mendidih
  - c. memakai jaket dan selimut
  - d. diberi balsem setiap akan tidur
6. Api unggun merupakan kegiatan perkemahan yang diikuti oleh ....
  - a. pembina
  - b. ketua regu
  - c. semua pramuka
  - d. orang tua

7. Tempat perkemahan yang cocok untuk anak SD adalah ....
  - a. halaman sekolah
  - b. lapangan kecamatan
  - c. bumi perkemahan
  - d. gunung
8. Berikut ini keadaan bahaya yang sering terjadi dalam berkemah, *kecuali* ....
  - a. banjir
  - b. kedinginan
  - c. angin kencang
  - d. kepanasan
9. Hidup di dalam tenda dan dilakukan di alam terbuka disebut ....
  - a. berkemah
  - b. haiking
  - c. mendaki gunung
  - d. menjelajah
10. Tempat berkemah yang baik, yaitu ....
  - a. jauh dari sumber air
  - b. jauh dari pasar
  - c. jauh dari pos keamanan
  - d. tanahnya agak miring
11. Alas tenda yang dapat digunakan untuk berkemah adalah ....
  - a. rumput/daun kering
  - b. daun basah
  - c. ijuk
  - d. matras
12. Rambut dikeramas dua kali dalam ....
  - a. sehari
  - b. seminggu
  - c. sebulan
  - d. setahun
13. Agar terhindar dari gigitan ular, di sekitar tenda diberi ....
  - a. parit
  - b. garam yang ditaburkan
  - c. lampu penerangan
  - d. tali
14. Agar terhindar dari banjir, di sekitar tenda dibuat ....
  - a. parit di sekelilingnya
  - b. ditaburi garam
  - c. lampu penerangan
  - d. pagar keliling
15. Dalam rangka menjaga keamanan dari gangguan lingkungan di malam hari, peserta kemah harus ....
  - a. tidur tepat waktu
  - b. harus tidur bersama
  - c. diadakan penjagaan secara bergilir
  - d. bangun tidur tepat waktu


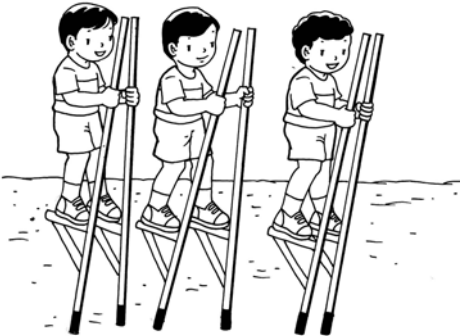
**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Apakah manfaat berkemah?
2. Berilah tiga contoh cara menghindari gangguan binatang dalam kegiatan berkemah.
3. Apakah tujuan peninjauan lokasi perkemahan?
4. Bagaimana cara menolong orang pingasan akibat kecemasan dalam kegiatan di luar sekolah?
5. Bagaimana cara mengatasi kedinginan pada saat berkemah di alam bebas?
6. Peralatan-peralatan apa saja yang digunakan untuk kegiatan berkemah?
7. Berilah tiga contoh perlengkapan kemah di lokasi alam bebas.
8. Apakah tujuan berkemah bagi anak-anak SD?
9. Bagaimana peraturan yang berlaku dalam perkemahan?
10. Berilah empat contoh peralatan pribadi yang harus disiapkan dalam berkemah.

## Tugas

### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# Bab 7

## Budaya Hidup Sehat



Sumber: Dok. Penerbit.

nya membuang sampah pada tempatnya, membersihkan saluran air, menguras bak mandi, dan lain-lain. Apakah kamu juga sudah menerapkan pola hidup sehat? Pada bab ini, kamu akan diajak belajar dan berlatih tentang pola hidup sehat. Ayo, kita ikuti bersama-sama.

Pola hidup sehat harus ditekankan sejak dini. Tentu kamu pernah mendengar peribahasa “Kebersihan Pangkal Kesehatan”. Apakah artinya peribahasa itu? Peribahasa itu mengandung arti dengan menjaga kebersihan berarti kita menjaga kesehatan kita. Oleh karena itu, kebersihan lingkungan sangat penting untuk mendukung kesehatan. Banyak cara untuk menjaga kebersihan lingkungan. Misal-

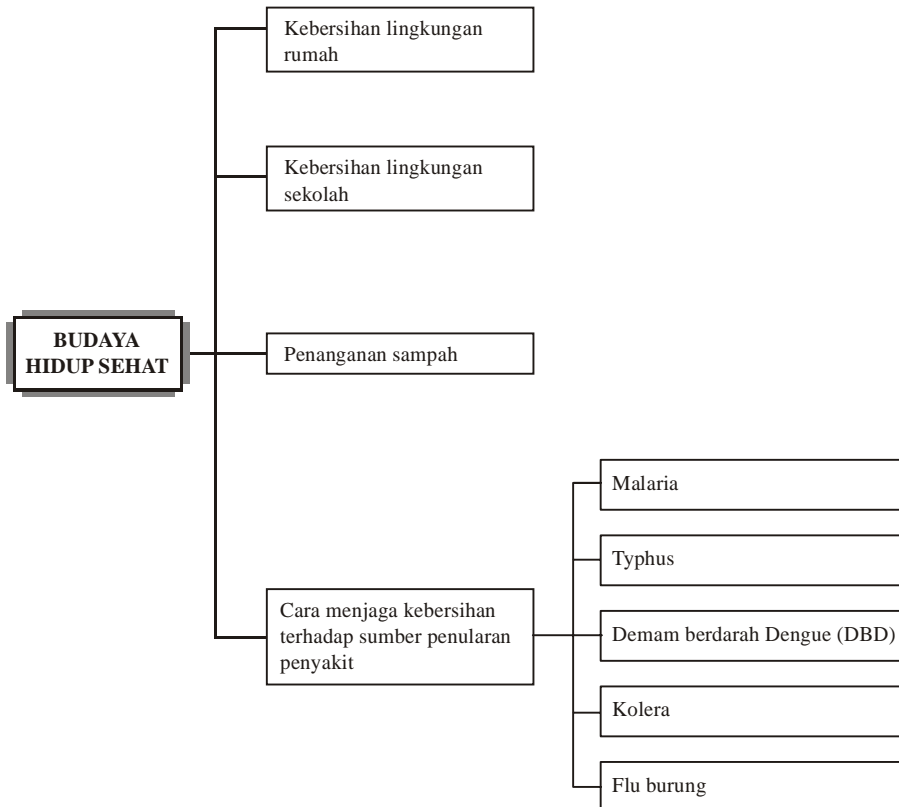
### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari budaya hidup sehat, kamu diharapkan dapat menerapkan kebersihan lingkungan, penanganan sampah, serta menghindari penyakit menular dalam kehidupan sehari-hari.

### Kata-kata Kunci

❖ Kebersihan, sampah, penyakit menular.

## Peta Konsep



Kesehatan merupakan kebutuhan mutlak bagi setiap orang. Untuk menunjang kesehatan, kita harus menjaga kebersihan pribadi maupun lingkungan. Dengan lingkungan yang bersih, kesehatan akan dapat terwujud. Lingkungan yang bersih akan membawa dampak positif bagi kesehatan seseorang. Sebaliknya, lingkungan kotor akan menjadi sumber segala penyakit.

## **A. Kebersihan Lingkungan Rumah**

Lingkungan yang bersih menjadi dambaan setiap orang. Lingkungan yang bersih akan mendatangkan kenyamanan bagi orang yang ada di dalamnya. Apakah kamu sering membersihkan lingkunganmu? Setiap hari kita harus membersihkan lingkungan rumah. Sejak bangun pagi kita harus membersihkan lingkungan rumah. Sehabis bangun tidur kita awali dengan membersihkan kamar tidur, misalnya merapikan tempat tidur, melipat selimut, menata bantal, dan alas tidur. Jika kamar sudah rapi, selanjutnya menyapu lantai dan halaman rumah. Menyapu lantai dan halaman rumah dengan sapu. Lantai yang tidak disapu banyak debu. Halaman rumah yang tidak disapu banyak sampah. Setelah disapu, kemudian lantai dipel biar kelihatan bersih.

Rumah perlu disediakan tempat sampah agar bersih dari sampah. Tempat sampah dapat dibuat dari kotak kayu atau karet bekas ban mobil. Rumah yang sehat akan memberikan rasa nyaman pada penghuninya. Lihatlah lingkungan yang kotor? Lingkungan yang kotor banyak sampah. Lingkungan yang kotor merupakan sumber penyakit. Sampah yang menumpuk banyak lalat. Lalat dapat menyebabkan penyakit perut. Air yang tergenang sebagai sarang nyamuk. Nyamuk dapat menyebabkan penyakit malaria dan demam berdarah.

Sampah merupakan masalah dan harus ditangani. Sampah dibedakan menjadi dua yaitu sampah organik dan anorganik. Sampah organik adalah sampah yang bisa hancur dan terurai oleh mikroorganisme menjadi bahan yang dapat menyuburkan tanah. Misalnya sampah dari daun-daunan dan kertas. Adapun sampah non organik adalah sampah yang tidak dapat diuraikan oleh mikroorganisme, misalnya plastik dan kaleng. Keberadaan sampah non organik mengganggu kesuburan tanah.

Sampah organik harus dipisahkan dari sampah non organik. Sampah organik harus dibuang pada bak sampah organik. Adapun sampah non organik harus dibuang dibak sampah non organik. Sampah organik yang terkumpul bisa dijadikan kompos. Kompos dapat digunakan untuk pupuk tanaman.



Sampah harus dibuang pada tempatnya. Jika sampah dibuang sembarangan, sampah akan berserakan. Lama-kelamaan akan menimbun. Sampah yang menimbun tidak enak dipandang, kotor/kumuh, menyebarkan bau tidak sedap, dan sarang penyakit.

Pada saat membuang sampah, sampah kering harus dipisahkan dari sampah basah. Sampah kering dan sampah basah harus ditempatkan pada bak tersendiri. Setelah terkumpul, sampah kering harus segera dibakar atau ditimbun.

Selain sampah, limbah rumah tangga juga harus ditangani dengan baik. Limbah rumah tangga misalnya air buangan cucian dan sisa memasak. Cara menangani limbah rumah tangga, misalnya membuat saluran pembuangan. Saluran pembuangan harus dibuat lancar supaya aliran air buangan tidak terhalang. Jika terhalang, air buangan akan tergenang. Genangan air menjadi sarang nyamuk. Seminggu sekali saluran air perlu dicek. Usahakan saluran air buangan jangan banyak belokan agar air buangan dapat berjalan lancar.

Secara umum cara untuk menjaga kebersihan lingkungan rumah, antara lain:

1. bersihkanlah dan sapulah rumah setiap hari;
2. buanglah air limbah melalui saluran yang ada agar mengalir lancar;
3. bersihkan saluran air buangan agar lancar sehingga tidak menjadi sarang nyamuk,
4. tanamkan cara hidup sehat agar anak memiliki kebiasaan dan tingkah laku yang sehat;
5. sediakan tempat sampah yang tertutup;
6. sampah organik yang terkumpul segera dibakar atau ditimbun.

Kebersihan lingkungan rumah merupakan tanggung jawab setiap anggota keluarga.

#### **Tahukah Kamu**

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Kebersihan lingkungan adalah tanggung jawab perorangan, rumah tangga, dan masyarakat.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 7.1** Rumah dengan lingkungan yang sehat.

## B. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan lingkungan kita mencari ilmu pengetahuan setiap hari. Setiap hari kita melakukan aktivitas di sekolah. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan kedua selain lingkungan rumah. Cara menjaga lingkungan sekolah seperti menjaga lingkungan rumah.

Kebersihan lingkungan sekolah diawali dari kebersihan tiap kelas. Setiap kelas harus dibentuk regu piket. Regu piket bertugas membersihkan kelas. Misalnya menyapu kelas, menata meja, dan kursi sehingga ruangan kelas tampak bersih dan rapi. Sampah dari kelas dikumpulkan dan dibuang pada tempat sampah. Jika ruangan kelas bersih dan rapi, aktivitas belajar menjadi nyaman.

Untuk menunjang kebersihan lingkungan sekolah, seminggu sekali diadakan kerja bakti membersihkan sekolah. Seluruh warga sekolah ikut berpartisipasi. Ada yang mencabuti rumput, membersihkan kaca jendela kelas, dan lain-lain. Lingkungan sekolah tampak bersih, indah, dan rapi. Oleh karena itu, kebersihan lingkungan menjadi tanggung jawab seluruh warga sekolah.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 7.2** Kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah.

## C. Penanganan Sampah

Sampah merupakan masalah yang besar dan harus ditangani secara baik, terutama di daerah perkotaan. Sampah merupakan sumber dari segala penyakit.

Usaha-usaha untuk mengatasi sampah, antara lain:

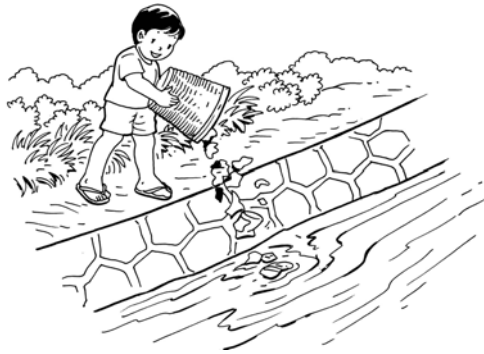
1. buanglah sampah pada tempatnya;

2. saat membuang sampah, pisahkan antara sampah organik dan non organik;
3. sampah organik dari tumbuhan dan hewan dijadikan pupuk kompos;
4. bakarlah sampah organik apabila sudah kering;
5. kuburlah sampah non organik di tempat yang aman;
6. sediakan tempat sampah yang aman, tertutup agar tidak menjadi sarang penyakit;
7. jangan membuang sampah di sungai atau saluran air. Sampah yang dibuang di sungai dapat mengganggu aliran air sehingga menyebabkan banjir.

### Diskusi

(Berpikir kritis dan kecakapan sosial)

Bentuklah kelompok diskusi yang terdiri atas 4 siswa (2 putra dan 2 putri). Bersama kelompokmu, diskusikan akibat membuang sampah sembarangan. Simpulkan hasil diskusimu dan presentasikan dalam diskusi kelas.



Sumber: Dok. Penerbit.

**Gambar 7.3** Membuang sampah di sungai adalah perbuatan yang tidak baik.

## D. Cara Menjaga Kebersihan terhadap Sumber Penularan Penyakit

Lingkungan yang bersih dambaan setiap orang. Lingkungan yang bersih menjadikan hidup menjadi nyaman. Cara menciptakan lingkungan bersih diawali dari diri sendiri. Tanamkanlah hidup bersih sejak dini. Setiap rumah tangga harus mempunyai WC. Buang air besar merupakan kebutuhan pokok. Kadang kala masih ada orang yang buang air besar di sungai. Buang air besar di sungai tidak dianjurkan. Buang air besar di sungai dapat mengotori perairan. Air sungai menjadi kotor. Banyak hewan di air yang mati. Air sungai dapat dimanfaatkan sebagai air minum melalui PDAM. Setiap buang air WC langsung segera dibersihkan dengan air. Usahakan membersihkan WC sampai bersih. Di samping itu, setiap minggu bak mandi harus dibersihkan agar tidak menjadi sarang nyamuk.

Peternak ayam dan burung harus rutin membersihkan kandangnya. Kandang harus disemprot dengan desinfektan sebelum digunakan. Setiap minggu kotoran ayam harus dikeruk dan dibersihkan.

Pembersihan kotoran ayam bertujuan untuk menanggulangi bau tak sedap dan mengurangi populasi lalat yang senang sekali di tempat kotor dan berbau. Penyemprotan kandang ayam dan burung dilakukan setiap dua minggu sekali. Penyemprotan bertujuan untuk menghilangkan bau kotoran dan mematikan virus penyebab flu burung.

Setiap orang harus waspada dari penyakit yang disebabkan oleh nyamuk. Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk misalnya malaria dan demam berdarah dengue (DBD). Langkah dasar untuk menanggulangi jentik nyamuk terkenal dengan sebutan 3 m, yaitu menutup, menguras, dan mengubur. Menutup adalah memberi tutup tempat penampungan air, misalnya bak mandi, kendi, botol air minum dan sebagainya. Menguras adalah membersihkan tempat yang dijadikan tempat penampungan air, misalnya bak mandi dan kolam renang. Adapun mengubur adalah memendam di dalam tanah untuk benda-benda yang tidak berguna yang berpotensi menjadi tempat bertelurnya nyamuk DBD.

Ciptakan lingkungan yang bersih agar terhindar dari penyakit. Bibit-bibit penyakit tidak akan timbul di lingkungan yang bersih. Sebaliknya, lingkungan yang kotor dapat mengakibatkan timbulnya penyakit. Jenis penyakit ada yang menular dan ada juga yang tidak menular. Perantara penyakit menular bisa melalui hewan dan manusia. Hewan yang dapat menjadi perantara penyakit menular, antara lain nyamuk dan lalat. Beberapa jenis penyakit menular sebagai berikut.

## 1. Malaria

Malaria adalah penyakit yang berbahaya bagi semua orang, terutama anak-anak dan ibu hamil.

### a. Penyebab

Malaria disebabkan oleh *Plasmodium* dengan perantara nyamuk *Anopheles*.

### b. Masa inkubasi

Masa inkubasi malaria sekitar 1 – 4 minggu. Gejala-gejala malaria yaitu lemah, demam, sakit kepala, suhu badan 40°C dan badan menggigil, anemia, dan muntah-muntah. Tanda-tanda ini berulang setiap 3 hari sekali.

### c. Penularan

Malaria ditularkan melalui nyamuk *Anopheles* betina. Nyamuk *Anopheles* betina menggigit penderita malaria. Darah yang mengandung penyakit diserap oleh nyamuk *Anopheles*. Apabila nyamuk ini menggigit orang sehat, maka orang yang digigit akan tertular.

### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Siapakah penemu penyakit malaria? Penyakit malaria ditemukan oleh seorang dokter militer Perancis yaitu Charles Lonis Alphonse Luran. Atas jasanya, ia mendapat penghargaan nobel untuk fisiologi dan medis pada 1907.



Sumber: <http://www.images.google.co.id>  
diakses 15 Januari 2009

**Gambar 7.4** Nyamuk  
*Anopheles*.

#### d. Pencegahan

Cara mencegah malaria, antara lain:

- menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membersihkan selokan, kamar mandi, WC, dan tempat-tempat air lainnya;
- saat tidur dapat menggunakan obat nyamuk yang sesuai.

#### e. Pengobatan

Cara pengobatan malaria, antara lain:

- malaria diobati dengan chloroquin (Kina);
- selama perawatan, penderita diberi banyak cairan, sari buah segar, dan makanan yang seimbang.

## 2. Typhus

Penyakit *typhus* atau *typhus abdominalis* merupakan salah satu penyakit perut. Penyakit ini disebarkan oleh lalat yang terdapat pada lingkungan yang kurang terpelihara.

#### a. Penyebab

Penyakit *typhus* ditularkan melalui makanan atau minuman yang tercemar oleh kuman tipes, yaitu *Salmonella typhosa*. Seseorang yang terkena penyakit tipes menandakan ia sering mengkonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri tipes.

#### b. Masa inkubasi

Masa inkubasi penyakit *typhus* kira-kira 4 minggu.

##### 1) Gejala pada minggu I

Suhu naik tidak terlalu tinggi, pusing-pusing, lemas kemungkinan sembelit atau diare.

##### 2) Gejala pada minggu ke II dan III

Suhu sangat tinggi, kesehatan menurun, dan mengigau.

##### 3) Gejala pada minggu IV

Suhu badan menurun hingga normal.

#### b. Penularan

*Thypus* menular melalui makanan dan minuman dengan perantara lalat.

#### c. Pencegahan

Cara mencegah penyakit *typhus*, antara lain:

- 1) menjaga kebersihan lingkungan rumah tangga, masyarakat dan lingkungan sekolah;
- 2) Menjaga kebersihan pribadi, meliputi:
  - mencuci tangan sebelum dan sesudah makan;

- menjaga kebersihan makan dan minuman;
- usahakan memasak air sampai mendidih;
- vaksinasi TCD.

d. *Pengobatan*

Cara mengobati penyakit *typhus*, antara lain:

- diberi obat *Chloramycetin*;
- makan makanan yang lembek;
- istirahat yang cukup;
- segera bawa ke dokter.

### 3. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Penyakit DBD merupakan penyakit yang menyerang semua umur, terutama pada anak-anak.

a. *Penyebab*

Demam berdarah disebabkan virus *Dengue* yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk *Aedes aegypti* berkembang biak di dalam genangan air bersih di rumah maupun di luar rumah.

b. *Masa inkubasi: 2 – 7 hari.*

Tanda-tanda demam berdarah, antara lain:

- lemah, lesu, mendadak suhu badan 40° C;
- bintik-bintik merah pada kulit;
- mimisan (pendarahan hidung);
- nyeri pada ulu hati;
- gelisah, ujung kaki dan tangan berkeriat dingin. Hal ini bila sudah parah.

c. *Penularan*

Demam berdarah ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti* pada pagi atau siang hari.

d. *Pencegahan*

Cara mencegah demam berdarah, antara lain:

- pemberantasan sarang nyamuk DBD (PSN – DBD);
- mengurus bak mandi 2 kali seminggu;
- menutup rapat tempat penampungan air;
- mengganti air pada vas bunga dan minum burung setiap hari;
- mengubur barang bekas yang dapat menampung air;
- menaburkan serbuk abate.



Sumber: <http://www.images.google.co.id>  
diakses 15 Januari 2009

**Gambar 7.5** Nyamuk *Aedes aegypti*.

e. *Pengobatan*

Cara pengobatan demam berdarah, antara lain:

- tablet aspirin, *paracetamol*;
- beri minum sebanyak-banyaknya dengan air putih, susu, teh, oralit;
- berilah kompres dingin;
- segera di bawa ke dokter.

#### 4. **Kolera (Muntaber)**

Kolera merupakan infeksi yang menyerang usus halus. Infeksi ini menyebabkan terjadinya muntah dan berak berulang kali dalam sehari.

a. *Penyebab*

Kolera disebabkan oleh *Vibrio Eltor* yang ditularkan melalui lalat.

b. *Masa inkubasi*

Tanda-tanda: perut bagian bawah sakit, buang air besar 10 – 20 kali sehari dan encer, muntah, kulit mengerut, kejang otot dan dehidrasi.

c. *Penularan*

Kolera ditularkan melalui makanan dan minuman.

d. *Pencegahan*

Cara mencegah kolera, antara lain:

- menjaga kebersihan lingkungan (rumah, masyarakat, sekolah);
- menjaga kebersihan pribadi;
- menjaga kebersihan makanan dan minuman agar selalu tertutup;
- vaksinasi T.C.D (*Typus, colera, Disentri*).

e. *Pengobatan*

Cara mengobati kolera, antara lain:

- beri obat *chloramycetin, terramycin, dan cartison*;
- beri minuman oralit (anak 3 – 4 gelas, dewasa 10 gelas/hari).

#### 5. **Flu Burung**

a. *Penyebab penyakit*

Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/unggas/ayam. Virus flu burung dikenal dengan nama virus H5N1 (H = *Haemagglutinin*, N = *Neuramidase*). Virus ini tidak hanya menular dari

#### Tahukah Kamu

(Menambah wawasan dan informasi lebih jauh)

Vaksin flu burung terbaik ditemukan. Kabar menggembirakan bertiup dari dunia kesehatan. Pabrik obat Inggris Glaxo Smith Kline menyatakan telah berhasil menciptakan vaksin untuk virus flu burung yaitu H5N1. Vaksin ini terbukti meningkatkan daya tahan tubuh pasien.

Sumber: *Jawa Pos*, 2 Juli 2006.

burung ke burung, tetapi dapat pula menular dari burung ke manusia.

Virus flu burung akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu, daging, telur dan hewan harus dimasak sampai matang. Kebersihan diri juga perlu dijaga pula, misalnya mencuci tangan dengan antiseptik.

*b. Gejala flu burung*

Gejala-gejala flu burung, antara lain:

- 1) panas lebih dari 38 derajat celsius,
- 2) batuk,
- 3) sakit tenggorokan, dan
- 4) keluhan pernapasan.

*c. Cara penularan*

Cara penularan flu burung, antara lain:

- 1) menghirup udara yang mengandung virus flu burung,
- 2) bersentuhan dengan unggas yang terjangkit penyakit flu burung.

*d. Cara pencegahan*

Cara pencegahan flu burung, antara lain:

- 1) hindari kontak langsung dengan unggas jenis apapun, dengan bulunya, kotoran dan limbahnya;
- 2) tidak memelihara unggas di dekat pemukiman;
- 3) cucilah tangan dengan air dan sabun setiap sesudah bersentuhan dengan unggas;
- 4) peternakan harus jauh dari pemukiman untuk mengurangi risiko penularan.

**Kamu Bisa**

**(Berpikir kritis)**

*Kerjakan soal-soal berikut dengan tepat.*

1. Bagaimanakah ciri-ciri lingkungan yang sehat?
2. Berilah empat contoh cara menjaga kebersihan lingkungan.
3. Bagaimanakah cara mengatasi sampah?
4. Berilah empat contoh penyakit menular.
5. Bagaimanakah gejala-gejala demam berdarah?

## Rangkuman

Kesehatan merupakan kebutuhan setiap orang. Kesehatan sangat erat hubungannya dengan kebersihan lingkungan. Lingkungan yang bersih akan terhindar dari timbulnya penyakit. Sampah merupakan masalah yang serius. Sampah merupakan sumber dari segala macam penyakit. Salah satu penanganan sampah yaitu membuang sampah pada tempatnya.

Lingkungan yang kotor akan menjadi sarang penyakit. Penyakit ada yang menular

dan ada juga yang tidak menular. Jenis penyakit menular akibat lingkungan yang tidak terjaga kebersihannya, antara lain malaria, demam berdarah, flu burung, kolera, dan thypus. Penyakit menular dapat ditularkan melalui perantara oleh hewan dan manusia. Hewan yang dapat menularkan penyakit, misalnya nyamuk, lalat, dan tikus.

Usaha untuk menghindari penyakit menular yaitu menciptakan kebersihan lingkungan.



## Sang Bintang



Dr. dr Siti Fadilah Supari, Sp. JP (K) lahir di Surakarta 6 November 1949. Ia adalah seorang dosen, ahli jantung, dan Menteri Kesehatan dalam kabinet Indonesia Bersatu.

Sumber: <http://www.images.google.com>, diakses 13 Januari 2009

Ia bekerja sebagai staff pengajar bagian kardiologi Universitas Indonesia. Selama lebih kurang 25 tahun, ia juga menjadi ahli jantung di rumah sakit jantung Harapan Kita.

Sejak kecil, ia sudah menanamkan arti penting sebuah kesehatan. Kesehatan itu mahal harganya.

## Evaluasi

### Berpikir kritis dan kreatif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

- Membersihkan lingkungan merupakan kewajiban ....
  - kita semua
  - guru
  - orang tua
  - ketua RT
- Akibat membuang sampah sembarangan adalah ....
  - lingkungan menjadi tidak nyaman
  - saluran air menjadi lancar
  - lingkungan menjadi kotor
  - tidak mudah terserang penyakit
- Berikut ini cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah, *kecuali* ....
  - ikut kerja bakti membersihkan sekolah
  - membersihkan kelas secara rutin
  - tidak membuang sampah sembarangan
  - membiarkan air tergenang
- Penyakit flu burung ditularkan oleh ....
  - nyamuk
  - lalat
  - tikus
  - unggas
- Jika teras rumah sudah kotor harus ....
  - dibiarkan
  - disapu
  - disapu dan dipel
  - dicuci
- Penyakit malaria dapat ditularkan melalui perantara ....
  - tikus
  - nyamuk *Anopheles*
  - nyamuk *Aedes aegypti*
  - unggas
- Obat untuk penyakit malaria adalah ....
  - pil kina
  - antibiotik
  - paracetamol*
  - antasida
- Penyebab penyakit *typhus abdominalis*, yaitu ....
  - Vibrio eltor*
  - plasmodium*
  - virus
  - basil *abdominalis*

9. Virus penyebab flu burung adalah ....
  - a. *dengue*
  - b. amoeba
  - c. *stapilococ*
  - d. H5N1
10. Kegiatan berikut termasuk 3M, *kecuali* ....
  - a. menutup
  - b. menguras
  - c. menyiram
  - d. mengubur
11. Buang air besar 20 kali sehari merupakan salah satu tanda penyakit ....
  - a. *typhus*
  - b. kolera
  - c. TBC
  - d. desentri
12. Suhu badan tertinggi pada gejala *typhus* terjadi pada minggu ke ....
  - a. 1
  - b. 1 dan 2
  - c. 2 dan 3
  - d. 4
13. Penularan penyakit muntaber atau kolera dapat melalui ....
  - a. udara
  - b. makanan
  - c. tukar pakaian
  - d. kontak langsung
14. Berikut ini jenis penyakit menular, *kecuali* ....
  - a. malaria
  - b. TBC
  - c. kolera
  - d. jantung koroner
15. Sampah yang menumpuk menjadi sarang ....
  - a. lalat
  - b. burung
  - c. lebah
  - d. ayam

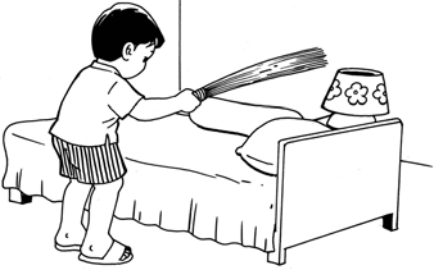

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan rumah?
2. Apakah yang terjadi jika saluran air tidak lancar?
3. Bagaimanakah gejala-gejala penyakit kolera?
4. Bagaimana cara menghindari penyakit DBD?
5. Bagaimanakah cara mencegah penyakit diare?
6. Apakah yang dimaksud 3M?
7. Bagaimana cara penularan penyakit malaria?
8. Apakah akibat lingkungan yang kotor?
9. Apa penyebab penyakit flu burung?
10. Apakah akibat membuang sampah sembarangan?

## Tugas

### Berpikir kritis dan kecakapan personal

Amatilah gambar berikut. Berikan penjelasan pada kolom yang tersedia.

Gambar	Penjelasan
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	
 <p>Sumber: Dok. Penerbit.</p>	

# EVALUASI AKHIR

## Berpikir kritis dan kreatif

### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat.

1. Jumlah pemain kasti adalah ....
  - a. 6 orang
  - b. 7 orang
  - c. 11 orang
  - d. 12 orang
2. Pada permainan kasti, pergantian regu jaga terjadi apabila pemain jaga dapat ....
  - a. melempar pelari
  - b. menangkap bola
  - c. membakar tempat pemberhentian
  - d. menangkap bola operan teman
3. Pemukul terakhir pada permainan kasti melakukan pukulan sebanyak ....
  - a. satu kali
  - b. dua kali
  - c. tiga kali
  - d. empat kali
4. Pemukul yang benar dan lari hingga kembali dengan selamat mendapat nilai ....
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
5. Orang yang memimpin pertandingan dan memutuskan hukuman adalah ....
  - a. wasit
  - b. juri
  - c. penjaga garis
  - d. pencatat nilai
6. Jumlah penjaga garis pada permainan kasti adalah ....
  - a. 1 orang
  - b. 2 orang
  - c. 3 orang
  - d. 4 orang
7. Permainan kasti memiliki tiang pemberhentian sebanyak ... buah
  - a. 2
  - b. 3
  - c. 4
  - d. 5
8. Lemparan datar dalam kasti digunakan untuk ....
  - a. melempar jarak jauh
  - b. melempar jarak dekat
  - c. melempar pelari
  - d. melempar pelambung
9. Penjaga gawang dalam sepakbola disebut....
  - a. libero
  - b. kapten
  - c. penyerang
  - d. kiper
10. Induk organisasi sepakbola nasional adalah ....
  - a. PBSI
  - b. PBVSI
  - c. PSSI
  - d. ISSI
11. Lari jarak pendek menggunakan start ....
  - a. jongkok
  - b. melayang
  - c. berdiri
  - d. bebas
12. Induk organisasi atletik nasional adalah ....
  - a. PRSI
  - b. PASI
  - c. PSSI
  - d. PBSI

13. Induk organisasi bola voli nasional adalah ....
  - a. PSSI
  - b. ISSI
  - c. PBVSI
  - d. PERBASI
14. Jumlah pemain sepakbola dalam satu regu adalah ....
  - a. 6 orang
  - b. 9 orang
  - c. 11 orang
  - d. 12 orang
15. Berikut ini yang tidak termasuk nomor atletik adalah ....
  - a. lompat tinggi
  - b. lompat jauh
  - c. loncat indah
  - d. lompat galah
16. Latihan kelentukan yang gerakannya dilakukan secara berulang-ulang disebut ...
  - a. latihan dinamis
  - b. latihan statis
  - c. latihan non dinamis
  - d. latihan tetap
17. Latihan yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh disebut ....
  - a. pemanasan
  - b. inti
  - c. pendinginan
  - d. kebugaran
18. Latihan mencium lutut sambil berdiri merupakan latihan kelentukan bagian ....
  - a. tungkai dan pinggang
  - b. tungkai dan punggung
  - c. pinggang dan punggung
  - d. leher dan punggung
19. Latihan yang berfungsi untuk mencegah terjadinya cedera adalah ....
  - a. penenangan
  - b. pendinginan
  - c. pemanasan
  - d. latihan inti
20. Lari bolak-balik merupakan latihan gerakan ....
  - a. kecepatan
  - b. kelincahan
  - c. keseimbangan
  - d. ketahanan
21. Gerakan mencium lutut sambil selonjor termasuk latihan gerakan ....
  - a. kekuatan
  - b. kelentukan
  - c. keseimbangan
  - d. ketepatan
22. Gerakan *sit up* melatih kekuatan otot ....
  - a. lengan
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. kaki
23. Gerakan *head stand* yaitu berdiri dengan tumpuan ....
  - a. kepala
  - b. tangan
  - c. kaki
  - d. kepala dan tangan
24. Lemparan melambung digunakan untuk melempar....
  - a. jarak jauh
  - b. jarak dekat
  - c. Pelambung
  - d. Pelari
25. Berjalan menirukan gajah merupakan latihan otot ....
  - a. tangan dan perut
  - b. tangan dan punggung
  - c. punggung dan kaki
  - d. tangan dan kaki
26. Gerakan meliukkan badan merupakan latihan otot ....
  - a. tangan
  - b. punggung
  - c. pinggang
  - d. kaki

27. Berikut ini termasuk gerakan senam lantai tanpa alat, *kecuali* ....
  - a. guling ke depan
  - b. guling ke belakang
  - c. lompat peti
  - d. lompat sambil berputar
28. Gerakan lompat katak merupakan latihan ....
  - a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. keseimbangan
  - d. daya ledak
29. Latihan untuk melatih kekuatan otot perut adalah ....
  - a. *push up*
  - b. *squat jump*
  - c. *back lift*
  - d. *sit up*
30. Lari 10 meter merupakan latihan ....
  - a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. keseimbangan
  - d. daya ledak
31. Gerakan jongkok berdiri melatih kekuatan otot ....
  - a. kaki dan tangan
  - b. kaki dan pinggang
  - c. kaki dan perut
  - d. kaki dan punggung
32. Gerakan *pull up* melatih kekuatan otot ....
  - a. tangan
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. kaki
33. Berikut ini alat-alat yang sering digunakan dalam senam lantai, *kecuali* ....
  - a. pita
  - b. tali
  - c. batu
  - d. peti
34. Anggota badan yang menyentuh matras pada gerakan mengguling ke depan adalah ....
  - a. tengkuk
  - b. punggung
  - c. dahi
  - d. kepala
35. Gerakan senam lantai dilakukan di atas....
  - a. lantai
  - b. matras
  - c. karpet
  - d. papan
36. Senam yang ditujukan untuk anak-anak disebut senam ....
  - a. ketangkasan
  - b. si buyung
  - c. irama
  - d. gelang-gelang
37. Senam untuk anak-anak disebut ....
  - a. senam lantai
  - b. senam si buyung
  - c. senam irama
  - d. SKJ
38. Senam ayo bangkit tergolong jenis senam....
  - a. ketangkasan
  - b. si buyung
  - c. irama
  - d. lantai
39. Sikap awal guling ke belakang, yaitu mengguling ke belakang, tangan berada ....
  - a. di depan dada
  - b. di samping badan
  - c. di samping telinga
  - d. di atas kepala
40. Lentingan kedua kaki pada guling lenting dilakukan pada saat .. menyentuh matras.
  - a. kepala
  - b. dahi
  - c. punggung
  - d. tengkuk

41. Gerakan berjalan pada senam irama harus sesuai ....  
a. irama  
b. keluwesan gerak  
c. ketepatan gerak  
d. lagu
42. Kolam renang untuk perlombaan berbentuk ....  
a. lingkaran  
b. segi tiga  
c. segi empat  
d. segi lima
43. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan saat kepala ....  
a. di dalam air  
b. lurus ke depan  
c. menoleh ke samping  
d. tengadah
44. Pernapasan renang gaya bebas, menghirup udara melalui ....  
a. hidung  
b. mulut  
c. mulut dan hidung  
d. bebas
45. Hidup di alam terbuka dan menggunakan tenda sebagai perlindungan dari cuaca panas dan dingin disebut ....  
a. haiking  
b. berkemah  
c. pendakian  
d. penjelajah
46. Berikut ini termasuk dasar berenang, *kecuali* ....  
a. pengenalan air  
b. mengapung  
c. meluncur  
d. renang gaya bebas
47. Sikap badan saat melakukan renang gaya bebas adalah ....  
a. telentang  
b. telungkup  
c. miring  
d. bebas
48. Induk organisasi senam adalah ....  
a. PSNI  
b. PSSI  
c. Persani  
d. Perpani
49. Nyamuk *Aedes agypti* adalah sumber penyakit ....  
a. *thypus*  
b. kolera  
c. malaria  
d. demam berdarah
50. Cuci tangan sebelum makan dapat mencegah penyakit ....  
a. maag  
b. flu  
c. diare  
d. batuk

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat.**

1. Berilah tiga contoh permainan bola kecil beregu.
2. Apakah tugas pelambung pada permainan kasti?
3. Apa kepanjangan PSSI?
4. Berapa lama permainan sepak bola?
5. Bagaimana cara menggiring bola dalam permainan sepak bola?
6. Apakah yang dimaksud kiper?
7. Apa saja yang termasuk nomor atletik?
8. Bagaimana cara melakukan *sit up*?
9. Bagaimana cara melakukan guling ke depan?
10. Apakah tujuan gerakan *squat jump*?
11. Bagaimana cara melakukan gerakan sikap lilin?

12. Apakah bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot lengan?
13. Apa yang dimaksud senam irama?
14. Apakah yang termasuk gaya renang?
15. Bagaimanakah gerakan kaki pada renang gaya bebas?
16. Berilah contoh tempat yang aman untuk berkemah.
17. Apakah yang termasuk peralatan berkemah?
18. Bagaimana cara menjaga peturasan/WC yang baik?
19. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan rumah?
20. Berilah tiga contoh penyakit menular.



# DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemerintah Provinsi DKI Jakarta
- Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Teknik Dasar Olahraga Atletik (Nomor Lompat)*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemerintah Provinsi DKI Jakarta
- Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Teknik Dasar Olahraga Renang*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemerintah Provinsi DKI Jakarta
- Dumadi dan Kasiyo D. 1992. *Renang (Materi, Metode, dan Penilaian)*. Jakarta: Depdikbud.
- Harum. 2001. *Permainan Bola Besar*. Semarang: Balai Penataran Guru.
- Imam Hidayat dan Peter Panggabean. 1999. *Senam dan Metode*. Jakarta: CV Sinar Pengetahuan.
- Engkos Kosasih. 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2007. *73 Permainan Bola Meningkatkan Kecerdasan Kinestik*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Soegito. 1990. *Teori dan Praktik Atletik Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soekatamsi. 1995. *Teori dan Praktik Sepak Bola*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Slamet Suherman dan Subagio Hartoko. 1984. *Permainan Bola Kecil*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Suyati dan Agus Margono. 1990. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Tim Pelaksana Pelatihan Remaja Sebaya. 2004. *Pedoman Pelatihan Remaja Sebaya Tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja*. Jakarta: Kantor Pusat PMI.
- Tim. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve.

## Website:

<http://www.yahoo.co.id> tanggal akses 12 Januari 2009

<http://www.google.co.id> tanggal akses 13 Januari 2008

# GLOSARIUM

Aktivitas ritmik	: aktivitas bebas/senam yang dalam pelaksanaannya diiringi dengan musik atau ketukan tertentu yang mengutamakan keindahan gerakan
Anemia	: kekurangan butir darah merah
Api unggun	: kegiatan dengan menyulut api untuk memeriahkan kegiatan dalam berkemah
Awalan	: teknik untuk mendapatkan kecepatan dalam melakukan lompat jauh
<i>Corner kick</i>	: tendangan dari sudut lapangan
Dehidrasi	: kekurangan cairan tubuh
Desinfektan	: bahan kimia yang digunakan untuk membasmi kuman penyakit
Diare	: mencret
Diskualifikasi	: larangan ikut bertanding karena melanggar peraturan
Estafet	: lari sambung
Finis	: akhir pertandingan/bagian terakhir
Fleksibilitas	: kelenturan
<i>Hands ball</i>	: bola menyentuh tangan dalam permainan sepak bola
Infeksi	: kemasukan bibit penyakit
Kelenturan dinamis	: kelenturan yang dilakukan dengan gerakan diulang-ulang
Kelenturan statis	: kelenturan yang dilakukan dengan gerakan tidak diulang-ulang
Kendur	: tidak tegang
Kompensasi	: ganti rugi
Kompos	: pupuk yang terdiri atas bahan organik (seperti daun dan jerami yang telah membusuk) dan kotoran hewan
Kompres	: kain yang dibasahi dengan air dingin untuk menyejukkan kepala
Kuman	: penyebab penyakit
Limbah	: sisa produksi
Masa inkubasi	: masa dari saat penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh sampai ke saat timbulnya penyakit
Oralit	: cairan yang digunakan untuk mengatasi muntaber

Parafin	: lilin putih yang mudah terbakar yang digunakan untuk sumber panas
<i>Passing</i>	: mengumpan bola
Pelampung	: bahan ringan yang terapung supaya tidak tenggelam
<i>Plasmodium</i>	: penyebab yang menularkan penyakit malaria
Ponco	: baju untuk menghangat badan atau sebagai jas hujan berbentuk segi empat yang berlubang di tengahnya sebagai tempat kepala
<i>Rally point</i>	: apabila pemain melakukan kesalahan maka nilai untuk regu lawan
Ransel	: tas besar yang biasanya terbuat dari terpal yang digendong di punggung
Ritmis	: berirama
Sandi	: kode rahasia
Sembelit	: sulit buang air besar
Servis	: pukulan atau serangan pertama kali dalam bola voli
Simbol	: lambang
<i>Smes</i>	: serangan untuk mematahkan perlawanan lawan
Spiritus	: zat cair yang mengandung alkohol, mudah menguap, dan terbakar
<i>Sprinter</i>	: atlet lari cepat
Tenda	: alat atau rumah untuk berteduh dalam berkemah
Vaksinasi	: penanaman bibit penyakit yang sudah dilemahkan ke dalam tubuh manusia agar kebal terhadap penyakit
<i>Virus</i>	: mikroorganisme penyebab dan penular penyakit

# INDEKS

## A

---

anemia, 119  
api unggun, 104

## B

---

*back lift*, 43, 45

## C

---

*circuit training*, 45

## D

---

dehidrasi, 122  
diare, 120

## F

---

finis, 23, 25, 106, 107  
fleksibilitas, 49

## G

---

gaya ortodoks, 31  
gaya O'brien, 31, 32

## H

---

horizontal, 26

## I

---

infeksi, 122

## K

---

kelentukan, 45  
kelenturan, 49  
kendur, 92  
ketangkasan, 55  
kompensasi, 29  
kompos, 115, 118  
kompres, 122  
kuman, 120

## L

---

lari enduro, 39  
limbah, 116

## M

---

masa inkubasi, 119, 120, 121, 122  
matras, 56, 57, 58, 64, 66  
misting, 103

## O

---

oralit, 122

## P

---

paracetamol, 122  
parafin, 101, 103  
*passing*, 18, 19  
*plasmodium*, 119  
ponco, 104  
*pull up*, 64  
*push up*, 41, 45, 64

## R

---

ransel, 101, 102

## S

---

sandi, 105  
sampah organik, 115, 118  
sampah nonorganik, 115, 118  
servis, 18, 20  
simbol, 105  
sembelit, 120  
*sit up*, 42, 45  
*smes*, 18, 21  
spiritus, 101, 103  
*sprint*, 23  
*squat jump*, 44, 45  
start, 22, 23, 39

## T

---

*training pack*, 102

## V

---

vaksinasi, 122  
virus, 119, 121, 122, 123

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### 1. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia



Bola voli diperkenalkan pertama kali oleh William C. Morgan pada tahun 1895. Pada awalnya permainan ini dilakukan di lapangan tertutup dengan nama *minonette*. Atas saran A.T Halsted, namanya diubah menjadi volley ball (bola voli). Nama volley ball diberikan karena permainan ini memantulkan bola secara bergantian.

Adapun bola voli di Indonesia diperkenalkan oleh orang-orang Belanda yang bertugas sebagai guru di Hogere Burger School (HBS) dan Algemeen Middelbare School (AMS). Setelah masa kemerdekaan, bola voli berkembang pesat. Olahraga ini dipertandingkan pertama kali pada PON II tahun 1951 di Jakarta. Adapun Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dibentuk pada tanggal 23 Januari 1955 dengan ketua Win Latumenten.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 14 Januari 2009; *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*, 2005 dengan pengubahan seperlunya.

### 2. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)



Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia disingkat PSSI. PSSI adalah organisasi induk yang bertugas mengatur kegiatan olahraga sepak bola di Indonesia. PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan nama awal Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia. Ketua umum pertamanya adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

PSSI bergabung dengan FIFA pada tahun 1952, kemudian dengan AFC pada tahun 1954. PSSI menggelar kompetisi Liga Indonesia setiap tahunnya, dan sejak tahun 2005, diadakan pula Piala Indonesia.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 14 Januari 2009, dengan pengubahan seperlunya.

### 3. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)



Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). PASI terbentuk pada tanggal 3 September 1950 di

Semarang. Sebelum PASI, terbentuk organisasi Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) pada 1946. Adanya PORI tersebut, olahraga atletik di tanah air makin tumbuh dan berkembang. Pada tahun 1948, diadakan Pekan Olahraga Nasional 1 (PON 1) di Solo, Jawa Tengah. Dalam PON 1 ini, beberapa nomor cabang Atletik dipertandingkan. Sejak saat itu, olahraga atletik mulai digemari dan semakin populer dalam masyarakat.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 14 Januari 2009; *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*, 2005 dengan pengubahan seperlunya

#### 4. Persatuan Senam Indonesia (Persani)

Induk organisasi olahraga senam di Indonesia adalah Persani. Persani singkatan dari Persatuan Senam Seluruh Indonesia. Persani berdiri sejak tahun 1963.

Cabang olahraga senam secara garis besar terdiri atas senam artistik dan senam ritmik. Di Indonesia baru senam artistik saja yang berkembang. Adapun senam ritmik baru dirintis tahun 1984.

Senam artistik Indonesia lahir berawal dari Pesta Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963. Dalam even ini, senam artistik termasuk salah satu cabang yang dipertandingkan. Oleh karena itu, Indonesia segera membentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Atas prakarsa tokoh-tokoh olahraga senam di Indonesia, dibentuk Persatuan Senam Indonesia (Persani) pada tanggal 14 Juli 1963.

Dalam pembinaan atlet-atlet senam, pada saat itu Indonesia mendatangkan pelatih-pelatih senam dari RRC. Namun pecahnya G30-S/PKI, pelatih-pelatih senam RRC pulang ke negaranya. Cabang olahraga senam pertama kali dipertandingkan dalam PON VII tahun 1969 di Surabaya.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 14 Januari 2009, dan *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*, 2005 dengan pengubahan seperlunya

#### 5. Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)

Sebelum kemerdekaan, Indonesia sudah mempunyai beberapa kolam renang. Akan tetapi pada waktu itu, kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar berenang tidak mungkin. Hal itu disebabkan setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja.

Memang waktu itu ada juga kolam renang yang dibuka bagi masyarakat banyak, akan tetapi harga tiket masuk sedemikian tinggi. Akibatnya para pengunjung tertentu tidak bisa membayar tiket masuk untuk berenang.



Salah satu dari sekian banyak kolam renang yang dibangun setelah tahun 1900 adalah kolam renang Cihampelas di Bandung. Kolam renang Cihampelas didirikan pada tahun 1904. Sesuai dengan tempat kelahiran kolam renang Cihampelas, maka awal dari kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan mulai dari Bandung.

Induk organisasi renang di Indonesia adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia. Organisasi ini berdiri pada tanggal 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). PRSI membentuk 3 cabang olahraga, yaitu renang, loncat indah, dan polo air.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 14 Januari 2009; *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*, 2005 dengan pengubahan seperlunya.

## Lampiran 2

### 1. Tes Kebugaran

Para ahli sepakat bahwa olahraga harus memenuhi frekuensinya. Olahraga sepekan sekali bisa dikatakan percuma, tidak ada dampaknya sama sekali terhadap kebugaran tubuh. Bahkan dengan frekuensi semacam ini hanya akan menjadikan tubuh bertambah bulat alias gemuk apalagi yang olahraganya sebulan atau setahun sekali. Olahraga sepekan sekali hanya akan meningkatkan nafsu makan dan menambah berat badan.

Dampak olahraga akan hilang dalam waktu 2 hari. Ini adalah frekuensi minimal untuk berolahraga. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang akan semakin tinggi frekuensi yang diperkenankan baginya untuk berolahraga. Namun tetap saja harus ada batasan frekuensi olahraga walaupun seseorang dalam kebugaran yang tinggi. Harus ada satu hari dalam sepekan untuk memberikan waktu bagi tubuh untuk beristirahat.

Selain pengecekan kesehatan ada hal lain yang juga harus dilakukan untuk mendapatkan pola latihan yang tepat. Tes kebugaran harus dilakukan. Banyak metode tes kebugaran. Salah satu metode yang mudah dilakukan yaitu dengan *bleep test*.

Dari tes yang dilakukan akan terklasifikasikan masing-masing tingkat kebugaran seseorang. Kebugaran dapat diklasifikasikan menjadi rendah, sedang dan tinggi. Orang dengan tingkat kebugaran rendah diupayakan untuk berlatih 3 hingga 4 kali sepekan. Kebugaran sedang diperkenankan hingga 5-6 kali sepekan. Sementara tingkat kebugaran tinggi diharuskan ada waktu sehari dalam sepekan untuk istirahat.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 15 Januari 2009, dengan pengubahan seperlunya

## 2. Tes Kesehatan

Tes kesehatan dikenal dengan nama *general check up* atau *medical check up*. *General check up* adalah salah satu tindakan pencegahan yang sebaiknya sudah dilakukan oleh semua orang sejak berusia 20 tahun keatas. Tentu saja tidak perlu semua tes dijalani. Pertimbangkan saja hal – hal sebagai berikut: sejarah kesehatan keluarga, biaya yang dianggarkan, atau waktu yang dimiliki.

Tes kesehatan secara umum meliputi:

- a. Pemeriksaan jantung
- b. Tekanan darah
- c. Tes gula darah
- d. Tes kolesterol
- e. Pemeriksaan paru – paru
- f. Pemeriksaan gigi dan mulut
- g. Tes anemia
- h. Pemeriksaan kesehatan telinga
- i. Pemeriksaan kesehatan mata
- j. Pemeriksaan urine

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 15 Januari 2009, dengan pengubahan seperlunya

## 3. Tes Kecabangan Olahraga

Tes cabang olahraga adalah tes untuk memilih salah satu cabang olahraga yang disukai. Setelah memilih salah satu cabang olahraga, nantinya mereka akan melakukan tes ketrampilan sesuai dengan cabang yang mereka pilih. Dari tes keterampilan itu, akan diketahui spesialisasi dalam cabang olahraga.

Sumber: <http://www.google.co.id> diakses 15 Januari 2009, dengan pengubahan seperlunya



## Lampiran 3

### Daftar Halaman Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Halaman
1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama tim, sportivitas, dan kejujuran**).	5 – 10
	1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**).	22 – 25
	1.3. Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**).	10 – 16
2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin.	39 – 45
	2.2 Mempraktikkan aktivitas permainan untuk melatih kelenturan dan koordinasi, serta nilai kerja keras, dan disiplin.	46 – 49
3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian.	55 – 61
	3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian.	61 – 66

<b>Standar Kompetensi</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Halaman</b>
4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4.1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik, serta nilai estetika.	73 – 76
	4.2 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai estetika.	76 – 78
5. Menerapkan budaya hidup sehat.	5.1 Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah.	115 – 117
	5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya.	117 – 118
6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran**).	5 – 10
	6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran**).	16 – 22
	6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran**).	25 – 33
7. Mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	7.1 Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.	39 – 45

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Halaman
	7.2 Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.	46 – 49
8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika.	55 – 61
	8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama.	61 – 66
9. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	9.1 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.	79 – 85
	9.2 Memperbaiki kesalahan gerak dalam gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.	85
10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *).	10.1 Mempraktikkan gerak dasar; meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan.	91 – 92
	10.2 Mempraktikkan cara bernapas dalam renang gaya bebas.	92
	10.3 Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas.	93
	10.4 Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.	93

<b>Standar Kompetensi</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Halaman</b>
11. Mempraktikkan kegiatan berkemah di lingkungan sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***).	11.1 Mempraktikkan berbagai keterampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan, serta nilai kerja sama, tanggungjawab, disiplin, dan mengikuti aturan.	99 – 104
	11.2 Mempraktikkan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan.	104 – 108
	11.3 Mempraktikkan pola hidup sehat.	109
12. Menerapkan budaya hidup sehat.	12.1 Mengenal berbagai upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan.	115 – 118
	12.2 Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas.	118 – 123



Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Gerak jasmani menjadi dasar untuk mengenal diri dan lingkungan siswa. Gerak jasmani juga menunjukkan kebugaran siswa. Siswa yang lebih bugar dapat belajar lebih baik.

Karena itulah pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga diajarkan kepada siswa. Pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga akan menghasilkan siswa yang sehat bergembira.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-067-2 (jil. 4o)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp9.752,00*